

Г. Д. БАБУШКИН,
Б. П. ЯКОВЛЕВ

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Учебное пособие



ЛАНЬ

· САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · МОСКВА · КРАСНОДАР ·
· 2023 ·

ВВЕДЕНИЕ

Пожалуй, самая трудная задача тренера, постоянно возникающая перед соревнованием, — обеспечение успешного выступления спортсменов. Далеко не все тренеры справляются с этой задачей. Тренер сделал все, что надо было сделать для подготовки спортсмена к соревнованию, а спортсмен неправильно оценивал соревновательные ситуации, неадекватно реагировал на них, не смог справиться с излишним волнением, не смог мобилизоваться и проявить максимум волевых и физических усилий и т. п. В результате выступил неуспешно. Такое явление в спортивной практике явление нередкое. Причина подобных явлений кроется, прежде всего, в психологической подготовке спортсмена, в неумении реализовать себя в соревновательной деятельности.

Психология спорта в последнее время приобретает одно из первых мест при объяснении различных явлений в спортивной деятельности. При изучении спортивной деятельности в системе многолетней подготовки спортсменов психологическое знание позволяет обнаружить причины возникновения негативных явлений, обосновать их проявление и найти пути и средства их устранения и предотвращения.

Результаты выступления спортсменов на соревнованиях во многом обусловлены влиянием психологических факторов. Это свидетельствует об их высокой значимости и необходимости их учета при подготовке спортсменов. При одинаковом уровне подготовленности высококвалифицированных спортсменов именно психологические факторы могут играть решающую роль в демонстрации своей подготовленности. Особую значимость психологические факторы приобретают в соревнованиях, на которых решаются вопросы дальнейшего продвижения спортсмена. Результативность соревновательной деятельности являлась предметом ряда исследований. Важнейшим фактором, обуславливающим успешность выступления спортсменов на соревнованиях, является предсоревновательная подготовка спортсменов и её психологическое обеспечение.

Психологические проблемы подготовки спортсменов к соревнованиям постоянно находятся под вниманием ряда отечественных и зарубежных психологов (А. В. Алексеев, И. Ф. Андрушицин, Г. Д. Бабушкин, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горская, А. Н. Николаев, А. В. Родионов, В. Ф. Сопов и др.). Многие вопросы, решаемые спортивными психологами, нашли свое отражение в подготовке спортсменов. Однако многое в спортивной деятельности сегодня остается

проблемой и требует своего разрешения. Главная проблема — это психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Почему спортсмен, тренирующийся около 10 лет в спринтерском спорте, так и не достигает высоких результатов? Причины здесь несколько. Но одна из них, решаемая тренером, это несоответствие психоконтекста спортсмена выбранному виду спортивной деятельности, в частности, спринту. Почему два победителя в личном разряде, например, в теннисе, бадминтоне, не становятся победителями в парном разряде? В данном случае также главную роль играет психологический фактор, в частности — психологическая совместимость партнеров. Таких проблем, которые сегодня не разрешены, можно назвать не один десяток. И тренеры, творчески работая со спортсменами, ждут от исследователей в области спортивной психологии практических рекомендаций, которые позволили бы им более продуктивно работать со спортсменами.

Определенная разработанность проблемы соревновательной деятельности спортсмена не снижает интереса к ней со стороны исследователей, тренеров и спортсменов, которые находят все новые и новые резервы повышения результативности соревновательной деятельности, внедряющиеся в практику подготовки спортсменов и проявляющиеся в новых достижениях спортсменов.

Являясь компонентом спортивной деятельности, соревновательная деятельность спортсмена наполнена новыми эмоциями, мотивациями, содержанием, условиями, существенно отличающимися от тренировочной деятельности, что оказывает влияние на состояние, поведение спортсмена и результаты его деятельности (Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, Б. П. Яковлев и др.). При выступлении спортсмена на соревнованиях возникает проблема реализации накопленного потенциала, решение которой — прерогатива спортивной психологии.

Систематические выступления спортсмена на соревнованиях способствуют формированию и закреплению навыков поведения на соревнованиях, того или иного предстартового состояния (оптимального или не оптимального) по принципу условно-рефлекторного механизма.

Олимпийские игры в Пекине (2022) и Токио (2021) показали, насколько важна психологическая подготовка для успешного выступления спортсмена. Об этом говорили тренеры, спортсмены. И некоторые российские спортсмены проиграли именно из-за недостаточной психологической подготовленности и отсутствия спортивных психологов в команде.

В последние годы заметно проявляется психологическая дисгармония в соревновательной деятельности на Олимпийских играх российских спортсменов. Об этом указывал известный психолог А. В. Алексеев (2005). При этом отмечается завидная стабильность выступления азиатских спортсменов, с которыми работают спортивные психологи.

Перед тренером и спортсменом постоянно стоит задача — успешное выступление на соревнованиях. Однако эта задача не всегда выполняется. И в первую очередь это обусловлено психологическими факторами: соответствием индивидуально-психологических особенностей виду спортивной деятельности, мотивацией, психологической подготовленностью, владением навыками психической саморегуляции и рядом профессионально важными психологическими качествами.

Освоение студентами материалов данного учебного пособия будет способствовать формированию у будущих специалистов-тренеров:

- знаний: об особенностях соревновательной деятельности; влиянии соревновательных условий на стартовое состояние и деятельность; характере предстартовых состояний, причин их возникновения, методов диагностики и регуляции;

- умений: находить в специальной литературе соответствующие средства и методы психологической подготовки для успешного выступления на соревнованиях; выявлять причины неуспешного выступления на соревновании;

- навыков: определять свое предстартовое состояние; внедрять новые средства в предсоревновательную подготовку; управления предстартовым состоянием; создания мобилизационной готовности к старту.

Учебное пособие предназначено для студентов физкультурных вузов, осваивающих профессию тренера по спорту.

ГЛАВА 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТЕ

1.1. Спортивное соревнование: общая характеристика и виды соревнований

«Спортивное соревнование» и «спортивное состязание» являются синонимами. Но спортивное соревнование связывается с более широким понятием, которое охватывает:

- соревновательную деятельность спортсменов (их состязание);
- участие (косвенное — вспомогательное, зрелищное и иное не прямое участие) в состязании заинтересованных лиц (тренеров, спортивных арбитров, болельщиков и других);
- обусловленные спортивным состязанием взаимоотношения между непосредственными его участниками (спортсменами) и со-участниками;
- формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними, придающие всему этому упорядоченность как целостному событию спортивной жизни.

Принято различать собственно спортивные соревнования и соревнования субспортивные (близкие к собственно спортивным, но не вполне тождественные им, существующие как бы рядом с ними).

Собственно спортивные соревнования — это соревнования, характеризующиеся всеми определенными признаками собственно соревновательной деятельности спортсменов с официальным статусом.

Соревнование приобретает официальный характер в современном спорте в том случае, если оно:

- включено в официальный спортивный календарь;
- организуется согласно официальному положению о соревнованиях;
- проводится в соответствии с правилами соревнований.

В последние десятилетия в спортивной практике широко практикуются многоэтапные, так называемые кубковые соревнования, проводимые в континентальных и мировых масштабах, а также на кубки международных спортивных федераций, объединений по видам спорта.

Спортивные соревнования как явление социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой человеческой деятельности:

- гласность;

- сравнимость результатов;
- возможность практического повторения опыта.

В зависимости от решаемых задач в спорте выделяются следующие виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования предусматривают решение следующих задач: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена; адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

Контрольные соревнования предполагают оценку уровня подготовленности спортсменов, например, для отбора в команду для участия в следующих соревнованиях. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

В олимпийском спорте центральное место занимают крупные комплексные соревнования: летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки Мира, Чемпионат Европы, крупнейшие континентальные и региональные соревнования, а также такие крупные комплексные соревнования, как всемирные Универсиады, в которых принимают участие студенты вузов.

Международные спортивные федерации постоянно работают над совершенствованием правил соревнований, стремясь объективизировать систему оценки их результатов, сделать соревнования более зрелищными и интересными для зрителей и средств массовой информации.

Документом, определяющим условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление, является Положение о соревнованиях. Разработка Положения о соревнованиях и своевременная рассылка его заинтересованным организациям возлагается на устроителей данного соревнования.

1.2. Классификация видов спорта и регистрация спортивного результата

Различные виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть сгруппированы в четыре группы.

Первая группа — виды спорта с объективно метрически измеряемым результатом. К первой группе относятся:

– виды спорта с относительно постоянными условиями соревнований: легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, велосипедный спорт (трек), стрелковый спорт, конькобежный спорт и др.;

– виды спорта с непостоянными условиями проведения соревнований: лыжный, горнолыжный, парусный спорт, велосипедный (шоссе) и др.

Вторая группа — виды спорта, в которых результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований. В эту группу входят виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему впечатлению о точности, сложности и красоте выполненных спортивных упражнений. К этой группе относятся: спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках и т. п.

Третья группа — виды спорта, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполненные действия в вариативных ситуациях. В эту группу входят:

– виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом за установленное правилами соревнований время, которое должно быть полностью исчерпано (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др.);

– виды спорта, в которых возможно ускоренное достижение победы в двух вариантах: 1) выполнение действия, которое дает так называемый «чистый» выигрыш: нокаут в боксе, «чистая» победа в борьбе; 2) достижение победы при выигрыше определенного количества очков раньше истечения обусловленного правилами лимита времени (фехтование);

– виды спорта, в которых победа определяется обусловленным конечным эффектом, соревнования не ограничены временем их проведения (теннис, настольный теннис, волейбол и др.). Например, в теннисе соревнование может длиться 4–5 часов.

Четвертая группа объединяет комплексные виды спорта: современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье и т. п.

Спортивные результаты, превышающие ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга, фиксируются как рекорды. Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в единицах массы, расстояния, числа попаданий, времени и т. д., непосредственно или с помощью специальных таблиц в условных очках (легкоатлетические и конькобежные многоборья и др.).

Для регистрации рекорда необходимо, чтобы результат был показан в официальных соревнованиях, проведенных в соответствии с условиями и требованиями, установленными федерацией (международной, континентальной, национальной) по данному виду спорта. К этим требованиям относятся: квалификация судейской коллегии, условия места проведения соревнований, количество и квалификация участников, качество оборудования и инвентаря и др.

В ряде видов спорта (марафонский бег, гребля, лыжный спорт и др.), в которых на спортивный результат большое влияние оказывают условия местности и сложность трассы, где проводятся соревнования, регистрируются не рекорды, а фиксируются высшие достижения.

В зависимости от масштаба соревнований различают мировые, олимпийские, региональные, континентальные, национальные, территориальные, ведомственные рекорды и высшие достижения спортивных организаций. Рекорды в современном олимпийском спорте, как и победа на Олимпийских играх, доступны лишь спортсменам, не только имеющим уникальные природные задатки, но и сумевшим их развить благодаря многолетней рационально спланированной подготовке.

1.3. Структура соревновательной деятельности

Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата.

Соревновательной деятельности, как и любому другому виду сознательной человеческой деятельности, присущи результативные параметры: цель — мотив — средство — результат.

Целью соревновательной деятельности спортсмена является модель (образ) того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности.

Мотивы участия спортсменов в соревнованиях различного масштаба разнообразны: получение повышенной спортивной квалификации; проверка своей подготовленности; мотив долженствования и др.

Средством являются приемы и действия спортсменов, направленные на достижение поставленной цели.

Результатом служит спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности.

Особенностями соревновательной деятельности в спорте, вытекающими из функциональной структуры деятельности человека и определяющими ее специфику, являются:

– восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника;

– обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;

– воплощение в деятельность принятых решений при активном противоборстве противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров (В. С. Келлер, 1995).

Управление соревновательной деятельностью включает выделение и переработку необходимой информации и составляет одну из важнейших задач соревновательной деятельности. Под внешней стороной поединка кроется содержание, состоящее из тактического плана (а иногда и из стратегического при многоступенчатой системе проведения соревнований), определенных действий, форма которых больше говорит о способе, технике выполнения, чем о скрытых тактических замыслах. Учитывается реальная обстановка, соревновательная ситуация, морфофункциональные особенности соревнующихся, уровень физической подготовленности и психических качеств, соревновательный опыт, технико-тактическая оснащенность, стиль соперника и др.

Совокупность соревновательных факторов В. С. Келлер (1987) предлагает определить как *плацдарм* — исходную позицию, диктующую характер соревновательной деятельности спортсмена, направленность тактических намерений и технических действий. В умении спортсмена быстро отображать плацдарм в наиболее точной схеме находят прямое воплощение его соревновательный опыт, быстрота и уровень тактического мышления. В этой схеме необходимо учитывать физическое, психическое и моральное состояние соперника, его настроенность на борьбу и готовность к ней, вероятностные оценки плацдарма и др.

Каждый спортсмен владеет определенными технико-тактическими способами ведения соревновательной деятельности. Совокуп-

ность их в сочетании с субъективным учетом положительных и отрицательных качеств, своих и противника, выражается в доктрине, которая определяет характер рефлексивного отображения цели и каждой схеме, что в свою очередь диктует спортсмену подход к решению конкретных задач схватки, поединка, старта, соревнования.

При составлении доктрины соревновательной деятельности спортсмен исходит из общей оценки своих возможностей, каждой из сторон своей подготовленности. В ней находят воплощение соревновательный опыт, особенности физического развития и индивидуального стиля деятельности спортсмена, его способность к риску, выдержке и волевым проявлениям, предугадыванию намерений противников и т. д.

Непосредственное выражение доктрина получает в определенном, тактически окрашенном поведении, способах решений предстоящих соревновательных задач, намерениях и действиях, наиболее целесообразных (с точки зрения спортсмена) для достижения планируемых результатов. Такое понимание доктрины сопоставимо с индивидуальным стилем соревновательной деятельности.

Общая доктрина (индивидуальный стиль соревновательной деятельности) складывается у спортсмена постепенно, по мере накопления опыта участия в соревнованиях и приобретает устойчивые характеристики. Ее характеризуют склонность спортсмена к наступательным или оборонительным действиям, к выдержке или активному навязыванию борьбы, направленность на комбинационную тактическую борьбу или приверженность к наигранным, излюбленным действиям и др.

Практически доктрина — это алгоритм, посредством которого из схемы и цели вырабатывается решение для достижения результата — победы в поединке, соревнованиях. Для каждого вида спорта характерна своя общая доктрина ведения поединков, меняющаяся каждый раз в большей или меньшей степени в зависимости от изменения правил соревнований, специфики судейства, появления новых спортсменов или команд с оригинальными стилями и т. д.

Основным способом ограничения поступления информации о действительных замыслах является *маскировка* спортсменом своих действий.

Изменение хода борьбы, особенно в пользу соперника, вынуждает к совершенствованию доктрины и даже к ее изменению. Например, при неудачно складывающемся поединке и нехватке времени спортсмен вынужден форсировать события, уменьшая применение подготовительных действий и стремясь только к результативным действиям, хотя это может быть и не свойственно его соревновательной манере.

На доктрину может оказать влияние и цель. Например, попавший впервые в финал и выполнивший тем самым важную для себя цель участия в соревнованиях молодой спортсмен часто выступает в финале смело и разнообразно, чего он не мог бы себе позволить под грузом ответственности и максимального психического напряжения. Другой пример: если одной из команд (в футболе, хоккее и др.) достаточно ничьей, а команде противника нужна только победа, то, естественно, цель — достигнуть ничейный результат — наложит отпечаток на доктрину игры.

Итогом каждого старта, поединка или матча соревнований является результат. В нем находят воплощение усилия по реализации поставленных целей, их выполнение или невыполнение. Факт нанесения или получения укола, удара, очка, проведения приема, победы или поражения в старте, поединке (т. е. результат) при продолжении соревнований оказывает влияние на плацдарм, изменяет его и таким образом требует изменений схемы, доктрины и даже цели. Так, двукратный Олимпийский чемпион по боксу Алексей Тищенко в поединках с различными соперниками не ограничивался одним стилем деятельности, а применял тот или иной стиль в зависимости от тактики противника.

1.4. Факторы, влияющие на результаты соревновательной деятельности

Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, страны и т. д., обуславливается большим количеством факторов. В их числе индивидуальные особенности личности спортсмена, эффективность системы спортивной подготовки, материально-технические условия тренировочного процесса и соревнований, климатические, географические и социальные условия, в которых проводятся соревнования, и многое другое.

Специалисты в области теории и методики спорта исследуют факторы, определяющие возрастание результатов в олимпийском спорте, пытаются выявить тенденции роста рекордов в его различных видах. Однако количество факторов, определяющих этот феномен в различных видах спорта, велико. Поэтому спортивная практика чаще всего опровергает даже самые смелые прогнозы. Каждые очередные крупные соревнования — чемпионаты мира, Олимпийские игры — приносят новые мировые и олимпийские рекорды, неожиданные и яркие победы.

Как же изменились представления о возможностях спортсменов, специализирующихся в олимпийских видах спорта на протяжении

нескольких десятилетий? Так, в 1956 г. на Играх XVI Олимпиады в Мельбурне знаменитый американский тяжелоатлет из США Пол Андерсен, собственная масса тела которого превышала 160 кг, показал в рывке 145,0 кг, а в толчке — 180 кг. Этот рекорд не продержался долго. Через 20 лет на Играх XXI Олимпиады в Монреале с такими результатами он бы проиграл спортсмену-средневесу. Победитель во втором тяжелом весе В. Алексеев показал результат в рывке 175 кг, а в толчке — 230 кг. На Играх XX Олимпиады в Мюнхене блестяще выступили пловцы, сумевшие установить 5 мировых рекордов в мужском плавании и 9 — в женском.

Результаты сравнительного анализа выступлений сильнейших спортсменов свидетельствуют об огромном прогрессе в спортивных результатах. Наиболее резко выросли результаты пловцов во всех видах женских соревнований. Очень велик прирост результатов у мужчин, специализирующихся в плавании на дистанции 100 и 200 м брасс, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Подобная картина проявляется и в других видах спорта, в которых результат может быть измерен в метрических единицах. Количество мировых и олимпийских рекордов, установленных на Играх Олимпиад, является одним из важнейших показателей их спортивного уровня, остроты соревновательной борьбы, эффективности системы подготовки сильнейших спортсменов к олимпийским стартам. Общее количество видов соревнований, в которых регистрируются олимпийские и мировые рекорды, постепенно увеличивается. Например, если в Играх XV Олимпиады в 1952 г. было 60 видов соревнований, в которых зафиксированы рекорды, то через 44 года, в 1996 г., количество таких видов возросло до 113.

Что же приводит к столь стремительному росту спортивных результатов, демонстрируемых на соревнованиях? Высокие объемы и интенсивность тренировочной работы создают дополнительные трудности в нахождении оптимального режима работы и отдыха в отдельных занятиях и микроциклах, в обеспечении адекватных условий для полноценного выполнения работы различной направленности и эффективного протекания восстановительных и специальных адаптационных реакций в организме после нее. Преодоление этих трудностей может быть осуществлено:

- при оптимизации планирования различных структурных единиц тренировочного процесса;
- при использовании различных средств восстановления спортсменов после тренировок и соревнований.

Общепризнанно, что утомление спортсменов, наступающее в результате напряженной мышечной работы, формируется конкретно для каждого вида работы в зависимости от степени участия в ее выполнении различных функциональных систем и механизмов. При этом следует учитывать, что любая восстановительная процедура оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. В этом смысле следует находить такое сочетание тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагает строгий учет специфических воздействий на организм спортсмена.



Рис. 1
Педагогические средства восстановления

Рост спортивных результатов во многом зависит от средств восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Все средства восстановления, которые используются в спортивной практике, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Возможности педагогических средств восстановления многообразны. Здесь следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов и т. п. (рис. 1).

При построении программ тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствует более эффективному вырабатыванию спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении тренировочных программ.

Психологические средства восстановления работоспособности в последние годы получили широкое распространение (рис. 2). С помощью психологических средств удается:

- быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности;
- быстрее восстановить затраченную нервную энергию;
- сформировать четкую установку на эффективное выполнение соревновательных программ;
- довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

К важнейшим психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка и ее модификация, психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие.

Особое внимание специалистов привлекают возможности психорегулирующей тренировки, разработанной советским психологом А. В. Алексеевым, которая, как известно, основана на регулировании психического состояния, использовании сознательного расслабления

мышечной системы и воздействию спортсмена на функции своего организма посредством слова. Путем психорегулирующей тренировки удастся обеспечить отдых нервной системы, уменьшить психическое напряжение.



Рис. 2

Психологические средства восстановления

Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы. Существенное влияние на психическое состояние спортсмена оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга.

Медико-биологические средства восстановления работоспособности:

1) физические средства восстановления: массаж, различные виды бань, гидропроцедуры, ультрафиолетовое облучение и т. д.;

2) фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов;

3) в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющих предельные требования к важнейшим функциональным системам организма и приводящих к глубокому истощению функциональных ресурсов, резко возросла роль рационального питания и приема различных веществ естественного и искусственного происхождения, способных обеспечить высокую работоспособность спортсменов, эффективное протекание восстановительных и адаптационных процессов и не запрещенных к применению. Вещества, получаемые организмом спортсмена, как в составе пищевых продуктов, так и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп:

– вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.);

– препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности структур;

– вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты железа);

– витамины и минеральные вещества;

– адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов);

– адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, неокостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.);

– согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты — различные мази и кремы, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов вработывания, обменных процессов в мышцах.

Восстановительные процедуры, относящиеся к различным группам, в свою очередь, могут быть подразделены на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Это такие процедуры, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Средства общетонизирующего воздействия — это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация).

Варианты восстановительных комплексов различной направленности

| Комплексы глобального воздействия | Комплексы избирательного воздействия | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|
| | после работы скоростного характера | после работы анаэробного характера | после работы аэробного характера |
| Первый комплекс | | | |
| Сауна | Теплая эвкалиптовая ванна | Горячая хвойная ванна | Теплая морская ванна |
| Общий ручной массаж | Облучение видимыми лучами синего спектра | Ультрафиолетовое облучение | Тонизирующее растирание |
| Аэроионизация | Частичный массаж | Частичный массаж | Аэроионизация |
| Второй комплекс | | | |
| Сегментарный массаж | Сауна | Кислородная ванна | Углекислая ванна |
| Общий ручной массаж | Ультрафиолетовое облучение | Ультрафиолетовое облучение | Гидромассаж |
| Ультрафиолетовое облучение | Аэроионизация | Инфракрасное облучение | Облучение видимыми лучами красного спектра |
| Третий комплекс | | | |
| Теплая хвойная ванна | Теплый дождевой душ | Теплая хвойная ванна | Теплый дождевой душ |
| Гидромассаж | Ультрафиолетовое облучение | Гипероксические процедуры | Тонизирующее растирание |
| Аэроионизация | Частичный массаж | Частичный массаж | Ультрафиолетовое облучение |

Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от занятия к занятию.

Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний. Следует учитывать, что применение средств восстановления и стимуляции работоспособности — вовсе не безобидная процедура, способная лишь снизить утомление, ускорить протекание восстановительных процессов, повысить работоспособность. Каждая процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма значительные, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого может привести к обратному действию: усугублению утомления, снижению работоспособности, нарушению протекания приспособительных процессов и возникновению других неблагоприятных реакций.

Контрольные вопросы и задания

1. Виды спортивных соревнований.
2. Структура соревновательной деятельности.
3. Группы видов спорта с учетом регистрации результатов соревновательной деятельности.
4. Внетренировочные факторы, влияющие на результаты соревновательной деятельности спортсменов.
5. Характеристика педагогических средств восстановления работоспособности спортсменов.
6. Психологические средства восстановления.
7. Медико-биологические средства восстановления.

Литература

1. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013. — 240 с.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психологические аспекты соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин // Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов по направлению 032100 — Физ. культура / Г. Д. Горбунов. — 5-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2014. — 328 с.

4. *Корягина, Ю. В.* Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учеб. пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, С. В. Нопин. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. — 138 с.

5. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

6. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — Кн. 1. — 680 с. ; Кн. 2. — 752 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов педагогических вузов по специальности 033100 — Физическая культура / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 7-е изд. — М. : Академия, 2012. — 520 с.

8. Теория и методика спорта / под ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М. : ФиС, 1997. — 416 с.

9. *Фискалов, В. Д.* Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016. — 352 с.

10. *Яковлев, Б. П.* Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности : учеб. пособие для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022. — 312 с.

ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

2.1. Сущность соревновательной деятельности

Спортивное соревнование представляет собой центральное, узловое образование в системе спорта. Именно в соревновании проявляется наиболее концентрированно социальная сущность спорта — организуется регламентированное, гуманистическое соперничество, побуждающее активность его участников для самосовершенствования.

Считается, что соревнование — это универсальное общественное отношение, проявляющееся в процессе межличностного взаимодействия. Соревновательность как качество человека — неотъемлемый элемент бытия человеческого. Соревнования возникают тогда, когда у человека появляется установка сделать что-то лучше, чем кто-то, превзойти других в чем-либо.

Спортивная деятельность утрачивает смысл без главного составного элемента — соревнования. Оно является важнейшей и неотъемлемой составляющей спортивной деятельности, основным системообразующим и интегрирующим фактором, существенно влияющим на все элементы спортивной деятельности.

Соревновательная деятельность обеспечивает проверку качества тренировочной деятельности, способствует повышению спортивного мастерства, оказывая влияние на развитие личности: моральной, интеллектуальной, волевой сфер.

Правильно ли будет считать, что, если спортсмен сильно мотивирован к соревнованию, то он покажет высокий результат? Нет, это далеко не так. Неправильно будет считать также, что при выполнении соревновательных задач для всех спортсменов необходим максимальный уровень мотивации. Тренеру важно знать, каков оптимальный уровень мотивации для каждого спортсмена.

Для тренера важно знать также характер стимула спортсмена, который преобразуется в мотив. Стимул может превратиться в форму внутреннего побуждения при условии наложения его на актуальную потребность спортсмена.

Чрезвычайно важно для тренера знание влияния результатов на соревнованиях на дальнейшее отношение спортсмена к занятиям спортом и к соревнованиям вообще. Положительные эмоции, связанные с успешным выступлением спортсмена «записываются» в банк памяти «плюс». Неудачные выступления на соревнованиях, особенно на этапе начальной спортивной специализации, закладывают небла-

гоприятные основы для дальнейших занятий спортом. Так как отрицательные эмоции, связанные с неудачными выступлениями, откладываются в долговременной памяти и «записываются» в банк памяти «минус».

Информация в банке памяти записывается постоянно и при ее повторении влияние того или иного банка усиливается. Так, неудачные выступления спортсмена на первых соревнованиях приводят к возникновению отрицательных эмоций, влияние которых будет постепенно усиливаться при повторении неудачных выступлений спортсмена. Далее, неоднократное проявление на соревнованиях неблагоприятного предстартового состояния (тревожности, лихорадки или апатии) будет способствовать закреплению этого состояния в дальнейшем по условно-рефлекторному механизму.

Пока информация в банках «плюс» и «минус» не осознается, не воспринимается, для этого нет необходимого случая, ситуации, она (информация) является бессознательной.

При возникновении какой-то ситуации, возникшей на соревнованиях, информация может поступать в сознание как из банка «плюс», так и из банка «минус». Информация, поступающая из банка «плюс», оказывает положительное (благоприятное) влияние на состояние, поведение и результаты соревновательной деятельности спортсмена.

Информация, поступающая из банка «минус» оказывает отрицательное влияние на состояние, поведение, результаты соревновательной деятельности. Данная информация является причиной неадекватных реакций спортсмена, неожиданных срывов, необъяснимых действий и поступков. Все уговоры тренера «взять себя в руки», «собраться» и т. п. не приводят к положительным результатам. В данном случае налицо противоречие, заключающееся в следующем. Тренер обращается в «сознательному», а на спортсмена оказывает влияние «бессознательное», которым он не может управлять. При этом следует иметь в виду, что бессознательные процессы определяют 90% психических процессов. Возникает проблема, как воздействовать на бессознательное, как нейтрализовать его отрицательное влияние на спортсмена, как работать с банком «плюс». На сегодня это проблема спортивной психологии, решение которой — дело будущего.

Выделяются первичные и вторичные функции соревнования. Первичные функции: ранговая оценка всех соперников, определение победителей, призеров, фиксация спортивных достижений, рекордов. Вторичные функции: нормативная, селекционная, стимулирующая, самоутверждающая, информационная, познавательная, коммуникативная, агитационно-пропагандистская, культурного обмена и др.

Главные специфические особенности соревнований:

– регламентация поведения соревнующихся, обслуживающего персонала и других лиц;

– унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений;

– равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнования;

– наличие процесса борьбы, противоборства, неантагонистического характера, конкуренции;

– активизация факторов, побуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности;

– наличие определенных норм и требований, выполнение которых позволяет определить уровень мастерства соревнующихся.

Считается целесообразным различать понятия: спортивное соревнование и спортивное состязание.

Спортивное состязание соответствует выше представленным понятиям.

Спортивное соревнование — более широкое понятие, которое охватывает:

– спортивное состязание спортсменов;

– участие в состязании заинтересованных лиц: судей, врачей, журналистов и других лиц;

– формы организации, регламентирующие взаимоотношения участников и соучастников, придающих соревнованию упорядоченность как целостному событию в социальной жизни спортивного общества.

Соревновательная деятельность должна быть нацелена, прежде всего, на предельную реализацию спортсменом своих возможностей для достижения максимально возможного результата, победы. Конкретная цель, преследуемая спортсменом в том или ином соревновании, не всегда предусматривает демонстрацию максимального результата. Не всегда спортсмен может быть готов функционально к этому.

Мотивы и цели спортсмена выступают в роли системообразующих факторов, формирующих направленность, величину усилий. Исходной предпосылкой для принятия конкретной целевой установки спортсмена выступают потребности, интересы, осмысление ситуации своей готовности и готовности соперников.

Кроме личностно-индивидуальных факторов и мотивов на состязательную нацеленность влияют внешние факторы: ранг соревнований, его престижность, уровень конкуренции, установки тренера, степень

морального и материального поощрения, влияние других условий, составляющих: 1) особенности места проведения соревнования; 2) режим соревнования; 3) состояние и оборудование спортивной базы; 4) характер судейства, особенности поведения соперников, болельщиков; 5) эффективность действий служб обеспечения соревнований.

2.2. Спортивное соревнование как соперничество

Спортивная деятельность включает две составляющие — тренировочную и соревновательную, существенно различающиеся по условиям, месту проведения, целям, задачам, значимости, ответственности спортсмена, характеру психического состояния спортсмена.

Соревновательная деятельность представляет для спортсмена своеобразный экзамен: спортсмен должен выполнить в совершенно иных условиях то, что длительное время разучивал, развивал и совершенствовал на тренировках, то есть осуществить перенос подготовленности, навыков и умений в новую обстановку — в соревновательную ситуацию.

Спортивное соревнование является предметом внимания со стороны ряда авторов: Б. А. Вяткина, Р. Н. Мартенса, Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова, В. А. Сальникова и др. Каждый из авторов представляет соревнование в свете своей научной проблематики.

Психологический аспект соревновательной деятельности, по нашему мнению, в большей степени отражает концепция Р. Н. Мартенса (1979). Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования по спортивным единоборствам, спортивным играм все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Наиболее подвижным компонентом является объективная соревновательная ситуация, обуславливающая проявление остальных компонентов (рис. 3).

Объективная соревновательная ситуация включает реальные внешние условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и, в первую очередь, от психологической подготовленности спортсмена. Влияние внешних реальных условий сказывается на следующих составляющих: субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена. Высоко значение в данной ситуации способности к психорегуляции и помехоустойчивости спортсмена.

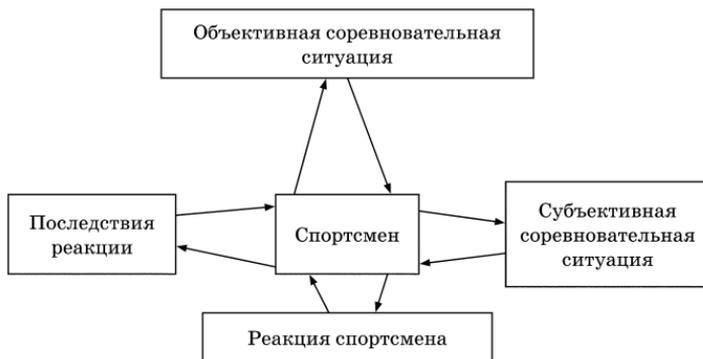


Рис. 3

Соревнование как процесс (по Р. Н. Мартенсу)

Субъективная соревновательная ситуация представляет собой результат восприятия и оценки спортсменом влияющей на него объективной ситуации. Оценка спортсменом соревновательной ситуации определяется его опытом, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой. От точности и адекватности восприятия объективной ситуации зависят действия спортсмена.

Реакция спортсмена на объективную соревновательную ситуацию обусловлена его физической, технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом и рядом личностных особенностей. Реакция спортсмена проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его настрой действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью влияния на него объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции — это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью, и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.

Рассматривая соревнование как процесс, в котором спортсмен предстает как объект, на который воздействуют соревновательные факторы, и как субъект деятельности, противодействующий влиянию различных факторов и выполняющий соревновательную программу. В этом процессе существенное значение имеют профессионально

важные психологические качества спортсмена, которые будут рассмотрены в дальнейшем.

Спортивное соревнование является проверкой подготовленности спортсменов, где они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках. Соревнования имеют существенные отличия от тренировок факторами, оказывающими влияние на состояние и поведение спортсмена. К ним относятся: 1) личная и общественная значимость результатов, показанных спортсменом; 2) присутствие зрителей, одобряющих либо не одобряющих действия спортсменов; 3) соревнование — это проверка возможностей спортсмена на предмет присвоения разряда, занятия места и т. п.; 4) участие судей в соревнованиях с возможным проявлением субъективного (необъективного) судейства, неправильной оценки действий спортсмена; 5) ограниченное количество попыток; 6) лимит времени на принятие решений в различных ситуациях; 7) непривычные условия (временные, климатические и т. п.); 8) стремление спортсмена к достижению наивысших результатов. Все названные здесь факторы в той или иной степени отражаются на результативности соревновательной деятельности спортсменов, сугубо индивидуально проявляясь в состоянии и поведении спортсмена.

В условиях спортивных соревнований спортсмен действует на основе приобретенных им на тренировках знаний, умений, навыков. Накопление их и качественное своеобразие детерминировано условиями, в которых проходит спортивная тренировка. Эти условия становятся привычными для спортсмена, и он начинает действовать в них рационально, стабильно и энергично. Выступление же спортсмена на соревнованиях (в новых для него условиях) связано с повышением нервно-психической напряженности, которую он не испытывал на тренировках.

Повышенное эмоциональное возбуждение, возникшее к началу соревнования, сопровождается психическим напряжением и вызывает рефлекторное напряжение мышечных групп, которые выполняют основные функции в деятельности. В таком состоянии спортсмену приходится затрачивать дополнительные усилия, приводящие к нерациональному расходованию энергетических ресурсов. Воздействие соревновательных условий стимулирует возникновение у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, значительно отличающегося от тренировочного состояния, что затрудняет выполнение запланированной деятельности. Характер и степень воздействия соревновательных факторов на спортсменов индивидуальны и во многом

определяются личностными особенностями, подготовленностью (физической, технической, психологической) и др.

Факторы объективной соревновательной ситуации влияют на деятельность спортсмена через воздействие на его психическую сферу. Так, Р. Найдиффер (1979) считает, что главной причиной снижения результативности баскетболиста при выполнении штрафных бросков является присущая ему высокая личностная тревожность. В азарте игровых действий ее влияние незаметно, но во время остановки игры, когда спортсмену необходимо выполнять штрафные броски, влияние тревожности существенно повышается и может оказывать отрицательное воздействие. Подобное наблюдается и в волейболе, особенно при подаче мяча.

Как показывают исследования Р. Найдиффера (1979), существенная роль в соревновательной деятельности волейболистов отводится свойствам внимания. Выделяются следующие типы внимания: первый тип внимания — широкое с внутренней направленностью; второй тип — широкое с внешней направленностью; третий тип — узкое внимание с внешней направленностью; четвертый тип — узкое с внутренней направленностью. Для волейбола наиболее приемлемый и эффективный второй тип внимания. Для высокой результативности соревновательной деятельности важна такая характеристика внимания, как пластичность — способность переключать внимание с внутренних ощущений на внешние события и объекты. При этом соблюдается оптимальное соотношение между усилиями при контроле за внешними объектами и внутренним состоянием спортсмена. Волейболист, неспособный к быстрому переключению внимания с внутренних переживаний на внешние объекты и события, опаздывает с восприятием ситуации и с принятием правильного решения.

Жесткие соревновательные условия, воздействуя на недостаточно подготовленных и эмоционально неустойчивых спортсменов, парализуют в первую очередь психическую сферу личности — внимание. В результате снижается эффективность внимания, что отрицательно сказывается на двигательной деятельности спортсмена. Поэтому в содержание психологической подготовки спортсменов должно включаться развитие пластичности внимания (переключения, распределения).

Ответственное соревнование, характеризующееся напряженностью протекания спортивной борьбы, предъявляет требования к психическому состоянию спортсмена и умению управлять собой в сложных соревновательных ситуациях. Это требует тщательного анализа особенностей состояния наивысшей тренированности спортсмена и поиска путей и средств его достижения. В процессе подготовки к со-

ревнованию важным для спортсмена является предотвращение возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Главным фактором здесь выступают развитые умения психорегуляции. Способность спортсмена целенаправленно изменять свое состояние характеризуется как психическая саморегуляция. Она основана на умениях управлять собой, расслаблять мышцы, использовать идеомоторные акты и представления для создания определенного состояния.

Психическая саморегуляция как деятельность по созданию определенного состояния предусматривает выделение двух целевых установок: перед соревнованием и выступлением — это создание максимально благоприятных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения предстоящей деятельности; после тренировки и соревнования — ускорение перехода к отдыху, восстановлению работоспособности к следующему занятию.

Реализация в условиях соревнований своих возможностей достигается спортсменом тогда, когда он устойчив к воздействию стресс-факторов. Неблагоприятные психические состояния, возникающие в результате воздействия стресс-факторов, могут оказывать отрицательное влияние на деятельность спортсменов различной квалификации.

Предстоящее спортивное соревнование — это своеобразный условный раздражитель, в ответ на который проявляется то или иное предстартовое состояние, обусловленное в первую очередь подготовленностью спортсмена к соревнованию. В случае неоднократного проявления неблагоприятного предстартового состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) срабатывает механизм подкрепления, и то или иное состояние может приобретать устойчивые формы. Данное положение было установлено при исследовании предстартовых состояний у юных дзюдоистов.

Предстартовое состояние проявляется по механизму условно-рефлекторного реагирования, где соревнование выступает в качестве условного раздражителя, а предстартовое состояние — как ответная физиологическая и психологическая реакция. Состояние предстартовой лихорадки проявляется в большинстве случаев на всех соревнованиях и фактически не изменяется от одного соревнования к другому. Аналогичная тенденция проявляется и в других предстартовых состояниях.

Исходя из теории условно-рефлекторной деятельности И. П. Павлова, при постоянном подкреплении (предъявлении одного и того же раздражителя) происходит закрепление ответной реакции организма.

Проведение анализа индивидуальных проявлений предстартового состояния позволяет говорить о его стабилизации. У немногих спортсменов наблюдается смена неблагоприятного предстартового состояния на благоприятное состояние. В целях предотвращения закрепления ответной реакции организма (проявления неблагоприятного предстартового состояния) у юных спортсменов следует осуществлять психологическое обеспечение подготовки к соревнованиям с первых выступлений. В таком случае у юных спортсменов будет формироваться и закрепляться необходимая ответная реакция организма (оптимальное боевое состояние) в ответ на предшествующее соревнование. Это предположение требует экспериментальной проверки.

2.3. Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена

Для спортивного соревнования характерно влияние на спортсмена различных помех. В этой связи деятельность спортсмена на соревнованиях рассматривается как система (процесс) столкновения взаимно направленных помеховлияний. Спортивную победу, а также и поражение, и содержание соревновательной деятельности определяет и составляет ряд субъективных и объективных факторов, которые можно рассматривать как взаимодействие двух процессов — помеховлияния и помехоустойчивости.

В. И. Страхов наметил подходы к изучению проблемы помеховлияния, представленные им в следующей интерпретации: 1) обобщение исходных сведений о помеховлияниях и характеристика их источников; 2) выявление комплекса ведущих ориентирующих данных о помеховлияниях (длительность, количество, диапазон влияющих сил и т. п.); 3) выделение качественных характеристик помеховлияний; 4) структурно-организационный анализ помеховлияний; 5) выделение результирующих показателей помеховлияния. Решение указанной проблемы даст новые научные факты, необходимые для разработки системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом влияния помех.

Обращение к проблеме помехоустойчивости и ее антиподу — помеховлиянию обусловлено значением этой категории в спортивном соревновании, особенно в различных видах борьбы. В этой связи спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Эти явления достаточно ярко проявляются в единоборствах, спортивных играх.

Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния, с одной стороны, и невозможности проявить помехоустойчивость, с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать и даже выводить на недееспособный уровень эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, деятельность.

Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие со стороны противника побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника. Сбивающие факторы (помехи) оказывают различное влияние на спортсмена.

В каждом виде спорта на спортсмена оказывает влияние ряд помех объективного и субъективного плана. Выявление состава помех, действующих на конкретного спортсмена, даст возможность определить способы их нейтрализации и тем самым, повысить помехоустойчивость как профессионально важное качество. В игровых видах спорта большинство помех носит объективный характер (соперники, партнеры и т. п.), и их влияние на спортсмена определяется, в основном, силой помехи. В индивидуальных видах спорта (гимнастика, акробатика и т. п.), где спортсмен борется с собой, своим волнением, большая часть помех носит субъективный характер, и их влияние на спортсмена определяется его личностными качествами.

Соревновательная деятельность характеризуется быстротечностью ситуаций, сопровождающихся рядом сбивающих факторов внешнего и внутреннего характера. Способность спортсмена противодействовать влиянию этих факторов определяется как помехоустойчивость спортсмена, обусловленная рядом личностных особенностей и способностей. В стрессовых ситуациях многие спортсмены не выдерживают давления сбивающих факторов, и результативность их деятельности может снижаться.

Знание состава факторов (помех) и силы их влияния на спортсменов конкретного вида спорта позволит разработать методику развития помехоустойчивости спортсменов как свойства личности, обуславливающего оптимальное стартовое состояние, адекватное поведение спортсмена в условиях действия помех и, естественно, результативность их соревновательной деятельности.

По данным Ю. В. Яковых (2008), при выявлении мнений спортсменов главной помехой в баскетболе, влияющей отрицательно на поведение спортсмена, является необъективность судейства, неправильное определение судьей нарушения правил, на что указало 84%

опрошенных. Можно предполагать, что во многих видах спорта, связанных с субъективным судейством, эта помеха является наиболее распространенной. Влияние данной помехи как внешне неуправляемого фактора можно снизить путем изменения отношения спортсмена к нему.

Многие баскетболисты (60%) связывают свои неудачные действия во время игры с неблагоприятными взаимоотношениями с партнерами по игре. Влияние данного фактора можно снизить посредством формирования в команде благоприятных межличностных взаимоотношений. Ситуация возможного проигрыша (ведение в счете противником) отмечается также многими (57%) спортсменами как значимая помеха в их игре. Влияние данной помехи связано с недостаточной психологической подготовленностью спортсменов, их волевым настроем на победу. Устранение влияния этой помехи видится в совершенствовании психологической подготовки спортсменов, в частности — развитии помехоустойчивости.

С помощью анкеты можно выявить состав помех, оказывающих на спортсмена отрицательное влияние. Дальнейшая работа со спортсменом проводится с целью нейтрализации действия конкретных помех.

Влияние помех на баскетболистов можно представить следующим образом (рис. 4). Анализ влияния помех на спортсменов показывает неодинаковое их воздействие. На одних спортсменов оказывают влияние до 55 помех, на других значительно меньше — до 10. Действующая на спортсмена та или иная помеха может оказывать отрицательное влияние, что показано на рисунке сплошной линией, или не оказывать — показано прерывистой линией. Действие помехи может нейтрализоваться каким-то внутренним фактором, например, силой и уравновешенностью нервных процессов.

Развитие помехоустойчивости спортсменов необходимо начинать на этапе спортивной специализации, на котором соревновательная деятельность является обязательным составляющим компонентом подготовки спортсменов. В данный период у юных спортсменов еще не сформировались прочные стереотипы негативного реагирования на воздействующие помехи и неадекватного поведения в соревнованиях. В этой связи у них будет легче сформировать навыки адекватного реагирования на различные помехи, влияющие на них. Для формирования помехоустойчивости юных спортсменов важно знать состав помех, действующих на спортсменов в условиях соревнований. Состав помех можно выявить с помощью предлагаемой далее анкеты. Выявленный состав помех и характер их действия на спортсменов

позволяет определить основные направления в работе со спортсменами по повышению помехоустойчивости.

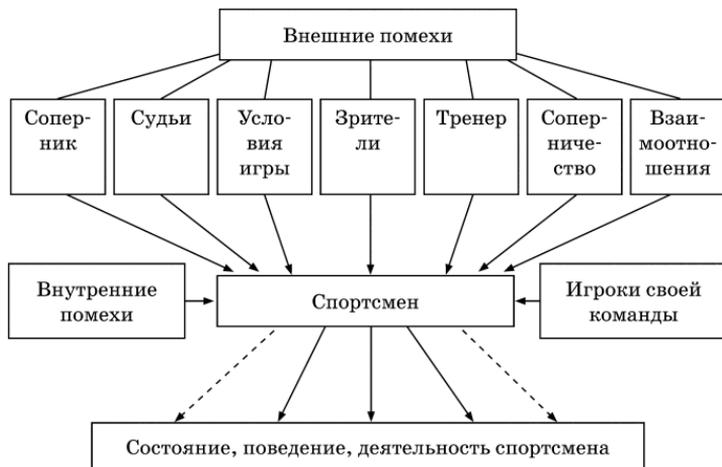


Рис. 4

Влияние внешних и внутренних помех на состояние, поведение и деятельность спортсмена, уровня развития помехоустойчивости

Итак, каков же состав помех. На рисунке 4 представлены комплексные помехи, которые включают ряд помех следующих направлений.

1. Помеха — «условия проведения соревнований». Данная помеха выступает как внешняя, неподдающаяся ее устранению со стороны спортсмена. В этой связи у спортсменов следует вырабатывать нейтральное отношение к ней, не давая проникать ей в сознание. Действенными средствами и методами здесь будут следующие: беседа, убеждение, внушение, психотехнические игры и психорегулирующая тренировка.

2. Помеха «зрители», среди которых могут быть родственники, друзья, оказывающие как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена. Для устранения влияния этой помехи на спортсмена рекомендуются приведенные ниже средства и методы, позволяющие баскетболистам «не слышать» и «не видеть» зрителей (ПРТ).

3. Помеха — «судьи». Она выступает как внешняя неконтролируемая помеха, вызывающая чувство досады, беспомощности, недовольство работой судьи, что ведет к ухудшению результативности соревновательной деятельности. Для устранения ее влияния рекомендуется нейтральное реагирование спортсмена на действия судьи,

так как изменить ситуацию не представляется возможным для спортсмена.

4. Помеха — «тренер». Тренер может оказывать двоякое влияние на спортсменов в условиях соревнований: положительное и отрицательное. Данная помеха в ее отрицательном влиянии выступает как ситуативная, неконтролируемая со стороны спортсменов и неуправляемая, вызывающая негативные реакции у них по отношению к тренеру и к соревнованию.

5. Помеха — «игроки своей команды». Нередко партнеры по команде высказывают нелестные определения своим игрокам, допустившим ошибки, что сказывается отрицательно на их поведении, состоянии. Для спортсменов в таком случае необходимо не «пропускать» в свое сознание высказанные нелестные замечания своих партнеров, не придавая им особого значения.

6. Помеха — «соперники». Соперники в спортивных играх и единоборствах, пожалуй, самая главная и самая действующая помеха на спортсмена, которая очень быстро выводит спортсмена из себя. Спортсмен не должен отвечать грубостью на грубость.

7. Помеха — «мои действия и мое состояние». Действие данной помехи оказывает сильное влияние на поведение и действия баскетболиста.

8. Помеха — «спортивное соперничество». Какое состояние вызывает у спортсменов ведение в счете противника, или наоборот выигрыш, игра очко в очко? Спортсмен должен вести борьбу до конца, не снижая активности.

9. Помеха — «взаимоотношения в команде» между спортсменами, между тренером и спортсменами. Задача тренера заключается в установлении и поддержании благоприятных межличностных взаимоотношений между спортсменами.

Влияние помех на спортсмена обусловлено интегральным качеством помехоустойчивости. Ниже предлагается тест для определения степени выраженности данного качества у спортсмена.

Тест — помехоустойчивость спортсмена (на примере баскетбола)

Уважаемый товарищ! Ответьте, пожалуйста, на поставленные вопросы, отражающие ваше поведение на соревнованиях. Выберите один из предлагаемых ответов и поставьте его напротив вопроса.

1. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

2. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных тренировок?
- а) Нет;
 - б) не всегда;
 - в) да.
3. Сильно ли на вас действуют неудачи?
- а) Да;
 - б) не всегда;
 - в) не придаю им особого значения.
4. Сильно ли вас сбивают неожиданные помехи?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
5. Часто ли на соревнованиях у вас возникает негативное состояние?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
6. Бывают ли у вас во время соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на вашу деятельность?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
7. Могут ли условия соревнований повлиять на вашу соревновательную деятельность?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
8. Оказывают ли зрители на вас негативное влияние во время соревнований?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
9. Могут ли неправильные или необъективные действия судьи вывести вас из равновесия?
- а) Да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
10. Раздражаетесь ли вы, когда тренер делает вам замечания по ходу игры?
- а) Да;

б) иногда;

в) нет.

11. Могут ли неудачные действия партнеров повлиять на ваше психическое состояние?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

12. Сильный, грамотный и активный соперник вызывает у вас волнение и чувство, чтобы все скорее закончилось?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

13. У вас опускаются руки, когда в игре вы совершаете ошибки и ваши действия неудачные?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

14. Может ли постоянное отставание в счете или игра очко в очко вызывать у вас нестабильное или неуверенное состояние?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

15. Могут ли неблагоприятные взаимоотношения в вашей команде отрицательно влиять на ваше состояние в игре?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

16. Мешает ли волнение на соревнованиях выступать вам наилучшим образом?

а) Да;

б) иногда;

в) нет.

17. В каких случаях вы выступаете на соревнованиях успешно?

а) Находясь в спокойном состоянии;

б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;

в) в любом состоянии.

18. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) Нет;

б) не всегда;

в) да.

19. Снижает ли эффективность ваших действий на соревнованиях наступившее утомление?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

20. В какой период соревновательной борьбы ваши действия самые результативные?

- а) В первой четверти игры;
- б) в первой половине игры;
- в) в процессе всей игры.

Ключ к опроснику

Ответы «а» оцениваются в 1 балл, ответы «б» — в 2 балла, ответы «в» — в 3 балла. Находится общая сумма баллов, характеризующая помехоустойчивость спортсмена. Максимальное значение 60 баллов, минимальное — 20 баллов.

Методика развития помехоустойчивости спортсмена

Помехоустойчивость как сложное личностное качество определяется комплексом психологических функций и качеств. В этой связи развитие помехоустойчивости у спортсменов будет предусматривать развитие тех функций и качеств, которые обуславливают проявление помехоустойчивости. Методика развития помехоустойчивости юных спортсменов включает следующие направления.

1. *Развитие и совершенствование психических функций (внимания, ощущения, представления, воображения).*

На начальном этапе развития помехоустойчивости предлагаются следующие упражнения на выработку способности к сосредоточению, устойчивости и управлению вниманием. Для этого используются различные психотехнические игры.

После достижения спортсменами определенных успехов в сосредоточении внимания на объектах можно предложить выполнить более сложное задание — «не думать ни о чем». Гораздо труднее, оказывается, созерцать предметы без проговаривания. Подобная практика применяется буддистскими монахами для освобождения от внутреннего диалога и остановки сознания. Медитация на освобождение от всех мыслей дает хороший отдых нервной системе и способствует переходу в измененное состояние сознания.

На следующем этапе развития помехоустойчивости у спортсменов, когда приобретены навыки управления вниманием, осваивается концентрация внимания на внутренних объектах. Основной упор делается на развитие чувствительности и обучение техники релаксации.

На третьем этапе развития помехоустойчивости спортсменов решаются задачи быстрой релаксации и мобилизации, осваиваются методы идеомоторной тренировки, психорегулирующей тренировки.

На следующем этапе развития помехоустойчивости у спортсменов на первое место выдвигается задача достижения оптимального боевого состояния посредством саморегуляции и самовнушения. В этот период у спортсменов происходит сдвиг мотивации с технической и физической подготовки на психологическую.

2. Моделирование сбивающих факторов (на примере баскетбола).

В условиях тренировки моделируются те возмущения и сбивающие факторы, которые характерны для соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Предлагаются следующие варианты моделирования.

– Моделирование помех при увеличении веса снаряда (мяча) и расстояния до корзины. Использовались усложненные условия выполнения штрафного броска, броска с ходу, включающие увеличение и уменьшение веса, объема мяча и расстояния до корзины.

– Моделирование шумовых раздражителей. Резкие шумовые раздражители оказывают отрицательное воздействие на органы и системы человеческого организма. Поэтому одним из направлений моделирования считается моделирование шумовых раздражителей в тренировочных условиях, тем самым осуществляя адаптацию баскетболистов к данной помехе.

– Моделирование соревновательных нагрузок. Наступающее утомление в процессе соревнования может вызывать рассогласование в двигательной деятельности спортсмена и приводить к дискоординации движений, снижая тем самым точность движений. Имеются существенные расхождения в реакции организма на нагрузки в условиях тренировки и соревнований. В этой связи моделирование соревновательных нагрузок должно осуществляться с учетом их адекватности соревновательной деятельности спортсменов.

– Моделирование конкурентного стимула. Среди команды разыгрывается «приз» на лучшую точность бросков мяча в корзину. Броски выполняются по три серии, по 10 бросков в каждой серии: 1) штрафной бросок; 2) бросок со средней дистанции; 3) бросок с дальней дистанции. Броски выполняются в фоновом состоянии испытуемых, при ЧСС не более 90 уд/мин.

3. Развитие у баскетболистов способности к психической саморегуляции. Обоснованность данного направления в методике формирования помехоустойчивости исходит из следующего. Влияние помех на спортсмена, прежде всего, сказывается на его психическом

состоянии, в результате проявляются возбудимость, раздражительность, агрессивность и другие качества, сказывающиеся отрицательно на поведении и деятельности баскетболиста. В этой связи мы считаем, что в целях формирования у баскетболистов помехоустойчивости необходимо развивать умения психической саморегуляции.

4. *Адаптация спортсменов к изменениям, вызванным интенсивной мышечной деятельностью (предложено для баскетболистов).* Действующей помехой для баскетболистов является наступившее утомление. В этой связи в содержание методики повышения помехоустойчивости у баскетболистов целесообразным будет включать следующие задания: 1) упражнения на развитие специальной выносливости; 2) выполнение бросков в корзину с различных расстояний на фоне нарастающего утомления.

При развитии специальной выносливости у баскетболистов используются методы повторного и интервального упражнений. Основные характеристики методики воспитания специальной выносливости у баскетболистов следующие.

1. Интенсивность работы составляет 75–85% от максимальной. В конце выполнения работы ЧСС доходит до 170–180 уд/мин.

2. Продолжительность отдельной нагрузки составляет 1–1,5 минуты.

3. Интервалы отдыха составляют 1–1,5 минуты, включающие мало интенсивную работу — броски мяча в корзину с разных дистанций.

4. Число повторений определяется по состоянию спортсмена (от 5 до 8 в одном занятии).

Таким образом, осуществляется адаптация баскетболистов к изменениям внутренней среды, вызванным напряженной мышечной работой, характерной для соревновательной деятельности.

5. *Развитие ментальных умений осуществляется следующим образом.* Для спортсменов важно формирование психологической самозащиты от сбивающих влияний на основе ментальной тренировки. С помощью ментальных упражнений у спортсменов формируется субъективное состояние «психологической защищенности» от внешних факторов. Спортсменам объясняются внушающие функции других людей, создается представление о феномене биополя человека. Спортсмен может усилить свою психологическую защищенность путем специальных ментальных упражнений, целью которых является создание дополнительных слоев или мысленных контуров по границе своей биолевой капсулы.

2.4. Соревновательная деятельность в системе многолетней подготовки спортсменов

Система спортивных соревнований не остается неизменной, она изменяется в связи с динамикой уровня подготовленности спортсменов, спортивного стажа, возраста, конкретных жизненных условий, мотивации и амбиций спортсменов.

В многолетней спортивной подготовке соревновательная деятельность должна находиться во взаимосвязи с решением основных задач и содержанием тренировочного процесса на различных его этапах. Так, на начальных этапах подготовки спортсменов система соревнований должна быть подчинена решению задач планомерной подготовки, являясь фактором, способствующим повышению эмоциональности занятий, мотивации юных спортсменов к систематическим занятиям. Стремление юных спортсменов к участию в соревнованиях использовать как средство контроля эффективности процесса подготовки. К соревновательной деятельности допускаются дети после года занятий на этапе начальной подготовки. Важным фактором при этом выступает возраст.

Таблица 1

Примерное число соревнований в массовом спорте (В. Н. Платонов, 2013)

| Вид спорта | Кол-во соревнований | Этап начальной специализации | Этап углубленной специализации | Этап спортивного совершенствования |
|---|---------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Легкая атлетика, спринт, барьеры | – | 9–12 | 12–14 | 14–16 |
| Легкая атлетика, прыжки, метания | – | 5–9 | 10–13 | 14–20 |
| Легкая атлетика, бег на средние и длинные дистанции | – | 4–6 | 6–8 | 10–12 |
| Гребля, байдарка, каноэ | – | 6–8 | 10–12 | 12–14 |
| Плавание | – | 14–18 | 16–20 | 18–20 |
| Тяжелая атлетика | – | 3–4 | 4–5 | 5–6 |
| Гимнастика спортивная | – | 2–4 | 4–6 | 6–8 |
| Единоборства | Кол-во схваток | 14–16 | 20–30 | 30–40 |
| Бокс | Кол-во боев | 10–15 | 12–17 | 12–20 |
| Баскетбол | Кол-во игр | 20–24 | 30–34 | 40–44 |
| Футбол | – | 15–20 | 20–35 | 25–40 |

| Вид спорта | Кол-во соревнований | Этап начальной специализации | Этап углубленной специализации | Этап спортивного совершенствования |
|------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Хоккей | – | 18–20 | 25–35 | 40–60 |
| Гандбол | – | 14–15 | 15–25 | 30–40 |
| Волейбол | – | 30–40 | 40–50 | 45–55 |

В разных видах спорта минимальный возраст допуска детей к соревнованиям различен. В гимнастике девочки 8–10 лет, мальчики 9–10 лет. В прыжках в воду — 8–10 лет. В баскетболе, плавании — 9–10 лет; в стрелковом спорте, гандболе — 11–12 лет, в гребле — 12–13 лет. В боксе и т/а — 14–15 лет. На практике эти границы не выдерживаются. Отсюда различные негативные последствия: травмы, психическое пресыщение, эмоциональное выгорание, уход из спорта и др.

Таблица 2

Показатели соревновательной практики в годичном цикле у высококвалифицированных спортсменов (В. Н. Платонов, 2013)

| Вид спорта | Кол-во соревновательных дней | Кол-во соревнований | Кол-во стартов, боев, игр |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------|
| Бег на короткие дистанции | 30–50 | 20–30 | 45–60 |
| Бег на средние и длинные дистанции | 25–30 | 25–25 | 20–35 |
| Легкая атлетика, прыжки, метания | 20–30 | 20–25 | 120–150 |
| Плавание | 30–55 | 20–30 | 50–80 |
| Гребля | 40–50 | 13–17 | 40–50 |
| Тяжелая атлетика | 7–10 | 7–10 | 42–65 |
| Бокс | 15–30 | 8–11 | 15–30 |
| Гимнастика спортивная | 16–26 | 8–13 | 80–100 |
| Гимнастика художественная | 30–42 | 8–13 | 70–100 |
| Футбол | 40–60 | 2–3 | 40–60 |
| Баскетбол | 70–80 | 2–3 | 40–60 |
| Гандбол | 80–90 | 2–3 | 80–90 |

На этапе начальной спортивной специализации принято обеспечивать многосборную соревновательную практику, исключая узкую специализацию. Соревнования чаще проводятся по упрощенной форме (меньший вес снаряда, непродолжительная борьба, меньшая спортивная площадка и др.).

На этапе углубленной специализации отдается предпочтение к узкой специализации. Общее число соревнований в году возрастает. На этом этапе недопустимо стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед не должно достигаться форсированием процесса подготовки спортсменов. Для спортсменов высокой квалификации соревновательная практика имеет другие параметры, существенно превышающие количество соревнований в массовом спорте (табл. 2).

2.5. Спортивное соревнование как фактор психической нагрузки на спортсмена

Соревновательная деятельность спортсмена сопряжена с влиянием различного рода помех, вызывающих психическую напряженность, свидетельствующую о перенесении спортсменом психической нагрузки. Психическая нагрузка на спортсмена проявляется, как правило, в экстремальной деятельности, к которой относится и спортивная деятельность (Б. П. Яковлев, 2007). Экстремальность спортивной деятельности определяется выходом за пределы привычного для человека психофизиологического напряжения и требует соответствующего психологического обеспечения подготовки спортсмена (Г. Д. Бабушкин, 2007, 2019). Как для начинающего спортсмена, так и для высококвалифицированного выход на старт представляет психическую нагрузку и сопровождается психической напряженностью, уровень которой и её преодоление определяются многими факторами.

В случае, когда высокая психическая нагрузка приходится на окрепший организм юного спортсмена, наступает психическое пресыщение, и спортсмен прекращает занятия спортом. Причиной этого является непонимание тренером характера влияния психической нагрузки на организм человека. Можно сказать, что такое случилось с чемпионом мира по спортивной гимнастике Д. Билозерчевым в 20 лет, прекратившим занятия спортивной гимнастикой. Противоположным примером в гимнастике служит Олимпийский чемпион Борис Шахлин, который в 35 лет выступал на международных соревнованиях (начал заниматься гимнастикой в 13 лет).

В результате взаимодействия внешних (материальных, социальных) и внутренних условий спортсмен испытывает психическую нагрузку, которая может оказывать негативное влияние на результаты его деятельности. В психической нагрузке как процессе проявляются четыре компонента. Первый компонент представлен требованиями, предъявляемыми к личности спортсмена со стороны внешних и внутренних условий. Второй компонент — оценка и коррекция действий, операций уровня активности психических функций. Данная оценка влечёт за собой изменение эмоционального возбуждения. Третий компонент — обеспечение оптимального уровня эмоционального возбуждения, что достигается наличием навыков психической саморегуляции у спортсмена. Четвертый компонент — мобилизация функциональных ресурсов спортсмена на достижение поставленной цели. Если первый компонент представляет собой комплекс условий, независимых от спортсмена и не управляемых им в данный момент, то остальные компоненты представляют управляемые спортсменом процессы.

Психическую нагрузку спортсмены испытывают при воздействии следующих факторов: 1) первые участия юных спортсменов в соревнованиях; 2) участие в спортивных соревнованиях высокого ранга: первенства России, Европы, Мира, Олимпийских игр; поставленные перед спортсменами задачи, вызывают чувство ответственности и долга; 3) выполнение сложно координированных движений, связанных с получением травмы; 4) проявление максимальных мышечных и волевых усилий; 5) преодоление утомления при выполнении длительной спортивной деятельности.

Психическая нагрузка представляется как произвольный процесс саморегуляции спортсмена при воздействии внешних и внутренних условий спортивной деятельности (Б. П. Яковлев, 2007). Этот процесс определяет индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов. К внутренним механизмам, противостоящим психической нагрузке и определяющим её влияние на спортсмена, относятся: эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. Оптимальное реагирование спортсмена на воздействие факторов, определяющих психическую нагрузку, зависит от функционирования этих механизмов, выявление которых на сегодня стало возможным благодаря ряду разработанных психологических методик.

Экстремальный характер спортивной деятельности, сверхмотивированность на результат, субъективные переживания, высокая волевая и интеллектуальная активность — составляющие особенности психической нагрузки — определяют уровень психического напряже-

ния. На основе анализа специальной литературы, наблюдения за спортсменами в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, проведенных лабораторных исследований можно заключить, что психическое напряжение, являющееся реакцией на нагрузку, формируется под воздействием следующих составляющих ее структурно-функциональных особенностей: *информационно-операциональной, ситуативной и личностной.*

Информационно-операциональная составляющая определяется внешними особенностями физической нагрузки (величиной, интенсивностью, объемом, направленностью, чередованием нагрузки — отдыха), информационной и семантической структурой деятельности — количеством информации тактико-технического, рефлексивного характера, предъявляемой для переработки; количеством значимых объектов одновременного наблюдения и удержания в процессе внимания; сложностью и комплексностью выполняемых действий, частотой ответственных решений, принимаемых за определенное количество времени; необходимостью и особенностями самоконтроля и саморегуляции; параметрами (пространственными, временными, силовыми) двигательных действий; характеристиками монотонности двигательных действий (количеством однообразных действий в течение определенного времени); наличием эмоциональной (малым общением с родными, близкими, товарищами) и сенсорной (длительное неучастие отдельных анализаторов) депривации; загруженностью сенсорных систем: зрительной, слуховой, вестибулярной; объемом объектов для успешной работы оперативной памяти мышления и переключения внимания. При этом особенности психической нагрузки во многом определяются не только содержательным характером вида деятельности, но и процессуальной стороной подготовки спортсменов, например оптимальной сбалансированностью средств и методов в системе общефизической подготовки и специальной подготовки.

Ситуативная составляющая определяется константно-временными факторами, порождающими в условиях спортивной деятельности различия в психической нагрузке. Так, к временно действующим факторам, обуславливающим величину и характер психической нагрузки, относятся состояние здоровья (болезнь, менструальный цикл); доминирующие психические состояния (оказывающие влияние на деятельность, типа эмоциональной напряженности, утомления, монотонии); гелиофизические ритмы, циклы; погодно-климатические условия; групповое взаимодействие; место проведения соревнований; характер судейства (например, необъективное поведение судей); спортивный инвентарь; поведение болельщиков, партнеров, тренера.

Личностная составляющая определяется внутренними условиями, такими целостными механизмами психической саморегуляции, как эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. В эту модель внутренних условий психической нагрузки в обобщенном виде включены те важнейшие механизмы саморегуляции, которые проявляются в каждом отдельном или интегральном свойстве, качестве личности и определяют противодействие организма спортсмена психической нагрузке. Эмоциональные параметры внутренних условий обуславливаются отношением к тренировочной и соревновательной нагрузке, личной значимостью деятельности, а также влияют на энергетический тонус организма. Волевые механизмы обеспечивают уровень самосознания и целеустремленности к деятельности. Мотивация является движителем активности спортсмена. Интеллект определяет меру, логику осознания спортсменом своего места, средства выполнения поставленных задач. Интуиция способствует принятию правильных решений, действий без осознания, без логики их доказательности в данный момент времени. От конкретного функционирования этих механизмов и их сочетания в большой степени зависят устойчивость, толерантность к психической нагрузке в экстремальных условиях соревновательной деятельности, выраженность психического напряжения, реагирование на совокупность факторов психической нагрузки и адаптация к ним.

Степень трудности переносимости спортсменом психических нагрузок индивидуальна. Это обусловлено тем, что та или иная психическая нагрузка испытывается и преодолевается спортсменом через призму индивидуально-психологических особенностей, включающих темперамент, характер, способности, мотивацию, эмоции, интеллект, саморегуляцию и ряд психических функций, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.

Величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность спортсмена может превысить его предельные возможности и резервы, что будет влиять на состояние, поведение, результаты деятельности и отношение к занятиям спортом. Поэтому тренеру важно знать степень переносимости спортсменом психической нагрузки и своевременно контролировать специфические факторы нагрузки, возникающие в определенной совокупности внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Такого рода психологический контроль за особенностями психической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного процесса позволит более оперативно управлять учебно-тренировочным процессом и психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям, более рационально

регулировать содержание тренировочного занятия, режим чередования нагрузок и отдыха, определять необходимость участия в конкретном соревновании.

Чтобы объективно судить о функциональном состоянии организма спортсмена, особенностях влияния психических нагрузок в условиях спортивной подготовки, прогнозировать эффективность дальнейшей деятельности, необходимо использовать не только результаты соревновательной деятельности, но и данные о состоянии ряда психофизиологических функций, внутренних констант организма, необходимо определить степень переносимости спортсменом психической нагрузки и создать соответствующий уровень психологической подготовленности, благодаря которому успешно протекает тренировочный процесс и участие в соревнованиях.

Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки (Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев, 2013)

Переносимость спортсменом психической нагрузки можно определить, изучая механизмы саморегуляции деятельности (эмоции, интеллект, волю, мотивацию, интуицию), обеспечивающие её эффективность и надежность. Для этого можно использовать психологические методики, получившие широкое признание в спортивной психологии. Поскольку в различных методиках количественные выражения изучаемых компонентов саморегуляции различны, то мы подвергли их унификации в единой трехбалльной шкале: 1 балл — низкая степень выраженности; 2 балла — средняя; 3 балла — высокая.

Мотивация. Для выявления мотивационной составляющей предлагается выявлять силу мотивации к достижению успеха и потребность в достижении по следующим методикам.

Сила мотивации к достижению успеха может определяться с помощью опросника Т. Элерса. Шкала силы мотивации: 1–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–16 баллов — средний уровень (2 балла); 17 баллов и выше — высокий уровень (3 балла).

Потребность в достижении выявляется с помощью методики, предложенной Ю. М. Орловым. Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я — уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по

отношению к которым достижения считаются обязательными. Шкала потребности в достижении: 0–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–17 баллов — средний уровень (2 балла); 18–23 балла — высокий уровень (3 балла).

Эмоции. Для выявления эмоциональной составляющей переносимости психических нагрузок предлагается выявлять коэффициент вегетатики и способность к управлению своим эмоциональным состоянием.

Для определения коэффициента вегетатики используется цветовой тест М. Люшера. Спортсмену предлагаются 8 цветных карточек (синий, красный, черный, фиолетовый, желтый, серый, коричневый). Их надо разложить по предпочтительности. На первом месте одна карточка, на втором другая и т. д. На основе этого теста К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус — коэффициент вегетатики, вычисляемый по Формуле: $KB = 18 - (\text{№ Кр} + \text{№ Ж}) / 18 - (\text{№ С} + \text{№ З})$. Кр — номер выбора (позиции) красного цвета; Ж — позиция желтого цвета; С — позиция синего цвета; З — позиция зеленого цвета.

Числовые значения KB меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы — эрготропного реагирования. Оптимальные значения $KB = 1,2$ ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значения в зоне 0,6 и менее свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

Шкала оценки вегетатики: низкий уровень 0,8 и менее (1 балл); средний уровень 1,6 и более (2 балла); высокий уровень 0,9–1,5 (3 балла).

Способность к психорегуляции является высоко значимым фактором, обеспечивающим создание оптимального предстартового состояния спортсмена и успешное выступление на соревнованиях. Для ее диагностики рекомендуется психофункциональный тест А. В. Алексеева. Предлагается сокращенный вариант этого теста, позволяющий тренеру определить уровень развития способности к психорегуляции у спортсмена. Измерению подлежит сердечно-сосудистая система. По изменению показателей системы при выполнении заданий теста судят об уровне развития способности к психорегуляции, об умении управлять своим эмоциональным состоянием. Перед началом эксперимента измеряется частота сердечных сокращений за 10 с и умножается на 6. Спортсмену предлагается в положении сидя с закрытыми глазами выполнить следующие задания: после каждого задания измеряется частота сердечных сокращений.

Первое задание. Ввести себя мысленно в состояние «высокой радости» в течение одной минуты.

Второе задание. Ввести себя в состояние полного расслабления, успокоения с использованием самовнушения. После прохождения одной минуты измеряется пульс.

Третье задание. Ввести себя мысленно в предстартовое состояние «боевой готовности». После чего измеряется пульс.

Затем находится суммарный показатель изменения частоты сердечных сокращений. Способность к психорегуляции определяется по следующей шкале: низкий уровень 69 уд/мин и менее (1 балл); средний уровень 70–89 уд/мин (2 балла); высокий уровень 90 уд/мин и более (3 балла).

Воля. Волевая сфера личности является одной из ведущих в переносимости спортсменом психических нагрузок и является составляющей характера. Психологическая оценка волевой сферы личности осуществляется по выраженности волевых качеств и силы характера.

Для определения *волевых качеств* может использоваться опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н. Б. Стамбуловой. По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества — выраженность и генерализованность. Выраженность характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Генерализованность характеризует универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале: низкий уровень 0–19 баллов (1 балл); средний уровень 20–30 баллов (2 балла); высокий уровень 31–40 баллов (3 балла).

Для выявления *силы характера* предлагается использовать методику А. В. Лебедева. Выявляется выраженность следующих свойств характера, определяющих переносимость спортсменом психических нагрузок: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Шкала оценки каждого свойства: 0–7 баллов — низкий уровень (1 балл); 8–14 баллов — средний уровень (2 балла); 15–20 баллов — высокий уровень (3 балла).

Интеллект. Для определения интеллектуальной составляющей переносимости психических нагрузок следует выявлять: продуктивность оперативной памяти, уровень интеллекта.

Определение *продуктивности оперативной памяти*. Оперативная память позволяет не только удерживать какой-то материал на короткое время, но также и оперировать им (производить определенные действия), и отражает интеллектуальную активность личности.

Для исследования необходимо иметь несколько таблиц с числовыми рядами от 3 до 7 цифр в каждом ряду (числа не должны составлять повторяющиеся суммы), а сумма двух смежных чисел не должна превышать 9.

Экспериментатор во время проведения исследования в определенном темпе зачитывает ряд чисел, испытуемые должны в это время складывать первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым и т. д., и запоминать суммы этих сложений. По команде экспериментатора «Пишите» испытуемые записывают полученные суммы. Через определенное время дается команда «Стоп». Запись прекращается, и испытуемые заслушивают следующий ряд чисел, складывая смежные числа.

Например, даны числа: 3, 5, 2, 7. В этом ряду получаются следующие суммы: $3 + 5 = 8$; $5 + 2 = 7$; $2 + 7 = 9$. В этом примере испытуемый должен записать суммы: 8, 7, 9. Числовой ряд состоит из трех, пяти, шести и семи цифр. Ряды с одинаковым количеством чисел повторяются. Темп зачитывания чисел: три числа — 3 с; четыре числа — 4 с; пять чисел — 5 с; шесть чисел — 6 с; семь чисел — 7 с. Окончание зачитываемого ряда обозначается ударением на последней цифре.

4, 5, 2

3, 2, 6

5, 2, 6, 3

3, 5, 2, 4

3, 2, 4, 5, 3

4, 3, 6, 2, 5

2, 5, 1, 7, 2, 6

3, 4, 5, 2, 7, 2

5, 2, 4, 3, 6, 2, 4

6, 2, 3, 5, 2, 7, 1

Испытуемым на запись сумм отводится определенное время: на 3 числа — 5 с; на 4 числа — 7 с; на 5 чисел — 9 с; на 6 чисел — 12 с; на 7 чисел — 15 с. Всего предлагается 10 рядов чисел по два ряда на каждое количество знаков. Приводим примерный ряд чисел (при повторении опытов предлагается другой ряд чисел). Выполнение задания оценивается по наибольшему правильно выполненному числовому ряду. Оценка дается в баллах. Шкала оценки оперативной памяти: 3 ряда чи-

сел — низкий уровень (1 балл); 4–5 рядов чисел — средний уровень (2 балла); 6–7 рядов чисел — высокий уровень (3 балла).

Для выявления уровня развития *интеллекта* рекомендуется использовать пространственный тест Г. Айзенка. Шкала оценки интеллекта: 109 баллов и менее — низкий уровень (1 балл); 110–129 баллов — средний уровень (2 балла); 130 баллов и выше — высокий уровень (3 балла)

Интуиция. Для выявления особенностей интуитивных процессов рекомендуется определять уровень развития *интуитивности* по методике Е. А. Науменко (2001). Подсчитывается общее число баллов, характеризующее уровень развития качества интуитивности по следующей шкале. Шкала оценки интуитивности: низкий уровень 2–23 балла (1 балл); средний уровень 24–58 баллов (2 балла); высокий уровень 59–66 баллов (3 балла).

С помощью данной методики выявляется выраженность 12 личностных особенностей спортсмена, способствующих переносимости психических нагрузок. Максимальная степень выраженности — 36 баллов, минимальная — 12 баллов.

Таким образом, участие спортсмена в соревнованиях представляет для спортсмена высокую психическую нагрузку, характер влияния которой на состояние и поведение обусловлен специфическими особенностями вида спорта и сформированностью механизмов саморегуляции. Степень переносимости нагрузки спортсменом индивидуальна и может быть выявлена с помощью ряда психологических методик. Можно выявить как общий показатель переносимости спортсменом психических нагрузок, так и отдельно по каждой составляющей (мотивы, эмоции, интеллект, воля, интуиция), что позволяет тренеру и спортсмену работать по развитию конкретной составляющей. Все вышеперечисленные методики имеются в учебнике «Психодиагностика личности: теоретический и методический аспекты», Новосибирск: СибПРИНТ, 2017 (Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев).

2.6. Психология финального выступления спортсменов на соревновании

Выступление спортсменов на соревнованиях предъявляет высокие требования к его физической, технической, тактической, психологической подготовленности. В последнее время внимание некоторых исследователей, тренеров обращается к интегральной подготовке спортсменов, особенно спортсменов высокой квалификации. Следует отметить, что исследователи — это высококвалифицированные спе-

циалисты в спорте (А. Карелин), в тренерской работе (И. Винер), понимающие значение интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Какова доля каждого из перечисленных видов подготовленности спортсмена в спортивном результате на соревнованиях? Прямого ответа на этот вопрос, наверное, не может быть. Все определяется рангом соревнований, соперниками, личностными качествами спортсмена и многими другими факторами. Можно с уверенностью сказать — его психологией победы — психологией победителя. А формируют ли тренеры у юных спортсменов психологию победителя? Это обнаруживается при выступлении спортсменов, достигших высокой квалификации, на соревнованиях, особенно высокого ранга.

Неуспешное выступление спортсмена, как правило, объясняется психологическим фактором. Особенно остро это проявлялось на Олимпиаде в Токио (2021 г.). Даже не посвященные в тайны спортивной психологии люди высказывались о влиянии психологического фактора в проигрыше спортсмена в финале. А что это за психологический фактор? Многие называют его психологией, но психология — это наука о проявлении психики человека. Актуальность исследования данной проблемы обусловлена недостаточной разработанностью проблемы психологии неуспешного выступления спортсмена в финальных стартах.

В последнее время существенно повысилась сложность спортивных упражнений (гимнастика, фигурное катание и др.), предъявляющая высокие требования к личностным качествам спортсмена в связи с влиянием психической нагрузки, испытываемой спортсменом. Увеличилось число международных соревнований с большой психической напряженностью.

Продвижение спортсмена в соревновании к финалу характеризуется повышением психической нагрузки и сопровождается динамикой его психического состояния, на что влияют как внешние факторы, так и внутренние — личностные. Противодествовать влиянию психической нагрузки способны далеко не каждые спортсмены в силу недостаточной способности к преодолению психической нагрузки. Причем, такое явление обнаруживается у высококвалифицированных спортсменов.

Исследования соревновательной надежности спортсменов показали существенно значение в этом ряде личностных качеств: интеллект, эмоциональная устойчивость, самоконтроль и др. Неуспешность соревновательной деятельности в спорте связывается с ошибками внимания.

При дефиците времени на принятие решений изменяются возможности спортсмена в восприятии ситуации, нахождении правильного решения и его исполнения. Дефицит времени способствует принятию неправильных и несвоевременных решений.

Проблема выступления спортсменов на соревнованиях являлась предметом исследований ряда авторов (Г. Д. Горбунов, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Б. П. Яковлев, В. Ф. Сопов и др.). В исследованиях этих авторов показано влияние на результаты выступлений спортсменов: свойств нервной системы, мотивации, эмоций, предстартового состояния, волевых качеств и т. п. Интересные для тренера и спортсмена данные В. Ф. Сопова (2005) о структуре психического состояния на соревнованиях и факторов, влияющих на него. При всем многообразии исследований факторов, определяющих успешность выступления спортсменов, данная проблема не снимается с повестки дня. Необходимы дальнейшие исследования этой проблемы, результаты которых позволят найти пути к ее решению. Главным фактором успешности спортсмена при выходе на финальные старты в соревновательной деятельности является психическое состояние спортсмена, изученность которого на данный момент недостаточная для решения прикладных задач по его диагностике и регуляции.

Успешное выступление спортсмена в финальных стартах в значительной степени обусловлено его психическим состоянием на данный момент. Об этом говорят как спортсмены, так и исследователи — психологи. Что это за состояние, какова его динамика, как его измерить, как обеспечить его создание и сохранение на время финальных выступлений?

Процесс финального выступления спортсмена включает два актуальных для спортсмена отрезка напряженной соревновательной деятельности по В. Ф. Сопову (2005), проявляющихся последовательно. Первый актуальный отрезок — актуализация потребности в достижении запланированного результата, в ходе которой формируется уверенность в успехе (или же неуверенность в успехе). Второй отрезок — реализация потребности в достижении успеха, в котором проявляется (или не проявляется) оптимальное боевое состояние.

На первом отрезке происходит актуализация потребности в достижении, включающая: стремление к достижению максимально возможного уровня готовности функций для их реализации на следующем отрезке соревновательной деятельности; осознание спортсменом уровня своих возможностей и формирование чувства уверенности (или неуверенности) в достижении успеха. На этом отрезке деятельности в сознание спортсмена могут проявиться позитивные, неопреде-

ленные или отрицательные мысли о результатах предстоящей деятельности. Это связано с влиянием предсоревновательных стресс-факторов, имевших место в подготовке спортсмена (предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты, конфликты в команде со спортсменами, тренером, мысли о необходимости достижения цели, неудачная предсоревновательная подготовка и др.). Проведенные нами исследования спортсменов высокого класса (тяжелоатлеты, пловцы, конькобежцы) показали существенное влияние на успешность выступления спортсмена содержания мыслительной деятельности перед стартом. Присутствие в сознании спортсмена мыслей неопределенной или негативной направленности сказывается на предстартовом состоянии. В данный отрезок времени существенное значение имеет уровень развития эмоционального интеллекта спортсмена, проявляющийся в осознании своего состояния, причин его проявления и нахождении средств и методов его оптимизации.

В чем значимость этого отрезка соревновательной деятельности? Актуализация потребности в достижении успеха — залог формирования состояния психической готовности спортсмена к успешному прохождению второго актуального отрезка соревновательной деятельности — финальному выступлению.

На последующем (втором) актуальном отрезке соревновательной деятельности (реализации потребности в достижении успеха) сформированное состояние психической готовности способствует достижению максимально возможного на данный момент результата. Достижению цели (успеха) на данном отрезке соревновательной деятельности способствуют: концентрация внимания на предстоящей деятельности, развитая способность к психорегуляции, развитый эмоциональный интеллект, полная мобилизация технико-тактических и функциональных возможностей, созданная на предыдущем отрезке, а также проявление волевых качеств, психологической устойчивости для достижения успеха и многое другое. Поскольку на соревновании может быть несколько финальных действий (попыток, подходов и т. п.), то на данном отрезке соревновательной деятельности может проявляться влияние соревновательных стресс-факторов на состояние психической готовности и выступление спортсмена (неудачное начало в выступлении, высокие результаты соперников, необъективное судейство, отсрочка старта и др.). Стресс-факторы являются своеобразными помехами, действующими на спортсмена. В этом случае повышается требование к помехоустойчивости спортсмена как качеству личности. На втором отрезке соревновательной деятельности повышается влияние психической нагрузки на спортсме-

на. Не каждый спортсмен справляется с повышенной психической нагрузкой. Спортсмен оценивает достигнутый результат и средства его достижения.

В генезисе соревновательного психического состояния выделяются: 1) психологическая подготовленность, включающая комплекс психологических качеств и формирующаяся в процессе предсоревновательной подготовки; 2) психологическая готовность к соревнованию, проявляющаяся в процессе соревнования; 3) психическая готовность, формирующаяся на заключительном этапе подготовки к соревнованию и характеризующаяся кратковременностью проявления и предшествующая выполнению соревновательной деятельности; 4) оптимальное боевое состояние, характеризующееся мобилизацией всех функций организма на достижение цели. Для диагностики психического состояния необходимо измерять три уровня состояния: психологический, вегетативный, психомоторный, используя принятые в спортивной психологии методики. Наибольшее влияние на состояние психической готовности спортсмена оказывают мотивация и психомоторный контроль.

2.7. Мотивация соревновательной деятельности

Мотивация соревновательной деятельности оказывает существенное влияние на результаты выступления спортсмена на соревновании. По мере роста спортивного мастерства происходит усиление или ослабление соревновательной мотивации, поэтому необходимо осуществлять ее формирование с первых этапов занятий спортом.

На соревнованиях нередко можно слышать такие замечания со стороны тренера: «спокойнее», «соберись», «успокойся» и т. п. Очевидно, что повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только не помогает, но и вредит. Слишком большое старание и желание успешно выступить может привести к ухудшению деятельности спортсмена.

Психологический принцип поведения человека, сформулированный много лет назад и получивший название «закон Йеркса — Додсона», вооружает тренеров эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя. И все же в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Результативность в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, силы и быстроты, будет выше при максимальной мотивации. Эту можно пояснить следующей схемой.

Деятельность — Желаемая мотивация:

- простая максимальная;
- сложная умеренная;
- сложная низкая.

Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет тренеру управлять уровнем мотивации спортсмена для достижения результативности. Это положение имеет немаловажное значение для тренеров при подготовке спортсменов к соревнованию. Спортивное соревнование является сильнейшим источником мотивации в спорте. Соревновательные ситуации способствуют достижению более высоких результатов, чем тренировки.

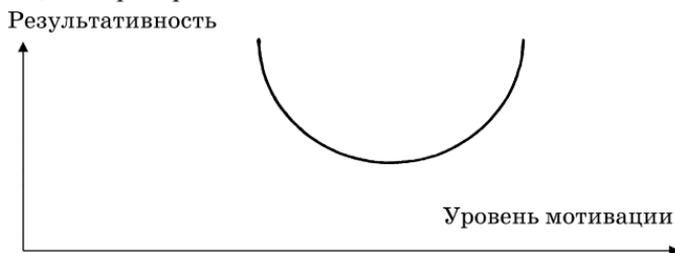


Рис. 5

Соотношение мотивации и результативности деятельности
(по Йерксу — Додсону)

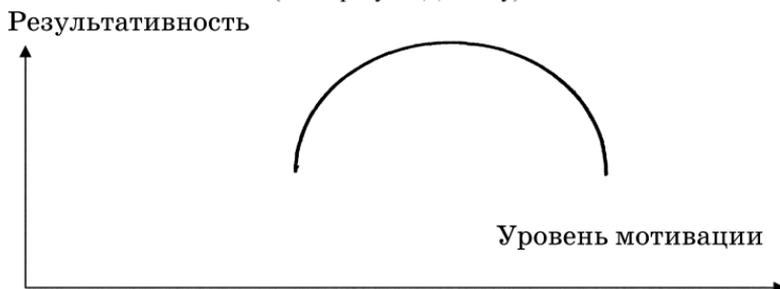


Рис. 6

Соотношение мотивации и результативности деятельности (по В. Л. Маришуку)

На рисунках 5 и 6 представлены соотношения мотивации и результативности деятельности. Более обстоятельным считается положение, заключающееся в том, что имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

В спортивной мотивации выделяются два направления: тренировочная и соревновательная мотивация. Преобладание той или иной направленности мотивации зависит от ряда личностных качеств спортсмена и оказывает существенное влияние на его спортивные достижения. В процессе занятий спортом происходит изменение в структуре спортивной мотивации (рис. 7).

Соревновательная мотивация

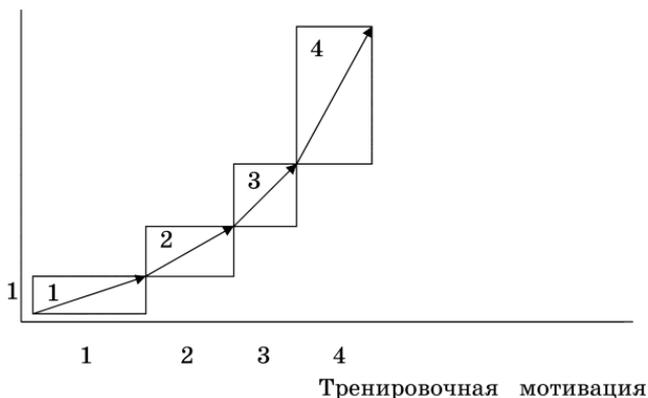


Рис. 7

Изменение соотношения тренировочной и соревновательной мотивации в процессе многолетней тренировки спортсмена:

1 — этап начальной подготовки; 2 — этап спортивной специализации; 3 — этап спортивного совершенствования; 4 — этап высшего спортивного мастерства.

На начальном этапе занятий спортом преобладает тренировочная мотивация. На этапе спортивной специализации тренировочная и соревновательная мотивация выражены в одинаковой степени. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в структуре спортивной мотивации преобладает соревновательная мотивация. Учет этих тенденций является необходимым в работе тренера со спортсменами.

Источником мотивации является информация, или обратная связь, обеспечиваемая тренером. Возможны различные виды информации и способы подачи ее спортсменам. Источником мотивации спортсмена является также подкрепление, в качестве которого может выступать любое событие, способное повысить вероятность правильной реакции. Важнейшей ролью тренера является роль мотиватора спортсмена.

Между уровнем притязаний спортсмена и мотивацией существует прямая взаимосвязь. На уровень притязаний влияют прошлые

успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом (что не всегда может быть реальным), но и другими людьми — тренером, товарищами по команде. Так, тренер может более точно поставить цель перед спортсменом на предстоящем соревновании, ориентируясь на его возможности, подготовленность, способности. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определенная цель (достижимая), которая должна корректироваться после каждого выступления спортсмена. Общие подходы играют определенную роль, но для достижения спортсменом высоких результатов необходимо применять конкретные приемы, действующие для конкретного спортсмена.

При изучении спортивной мотивации на сегодня существуют определённые упущения. Одним из главных является стремление рассматривать исследователями побудительный механизм (мотивацию) как нечто статическое, изначально заданное. Процессуально-динамический подход к изучению личности позволяет обнаруживать и проследживать причастность к становлению и развитию побудительного механизма, энергетического потенциала соответствующих психических функций и образований личности.

В спортивной психологии принято выделять два аспекта соревновательной мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. У спортсмена, стремящегося к высоким спортивным результатам, должна преобладать мотивация достижения успеха.

Соревновательная мотивация характеризуется высокой динамичностью. Преобладающая в начале соревнования мотивация достижения успеха может смениться на мотивацию избегания неудачи. Такое явление можно наблюдать за игрой футболистов. Футболисты, забив в первом тайме гол-два, на данный момент достигли успеха. Во втором тайме спортсмены стараются сохранить преимущество, и у них начинает преобладать мотивация избегания неудачи. Вторая команда, проигравшая первый тайм, не достигла успеха и у нее начинает ярко проявляться мотивация достижения успеха. Такое соотношение соревновательной мотивации не в пользу первой команды, и она нередко проигрывает второй тайм и игру в целом. В этом плане яркий пример в работе тренера сборной СССР по хоккею с шайбой А. В. Тарасова. В его команде всегда преобладала мотивация достижения успеха. Хоккеисты не ограничивались достигшим преимуществом в первом, втором периодах, поражали соперника до финального свистка, нередко с крупным счетом — забивали более 10 шайб в игре.

Для работы с юными спортсменами тренеру важно знать направленность соревновательной мотивации: на достижение успеха или избегание неудачи. Для этого можно воспользоваться методикой, представленными в следующем параграфе.

2.8. Изучение мотивации соревновательной деятельности

Цель данной методики — выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида соревновательной мотивации: «мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избегание неудачи». В случае преобладания в структуре спортивной соревновательной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избегание неудачи», результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности — его психофизиологическими особенностями. Преобладание «мотивации избегания неудачи» при любом наличном уровне регуляции деятельности снижает результативность спортсмена. В случае наличия у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание «мотивации на достижение успеха». При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена.

Для выявления направленности соревновательной мотивации предлагается следующий опросник.

Опросник соревновательной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин)

Инструкция. Вам предлагается опросник, характеризующий содержание мотивации соревновательной деятельности. Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степени соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.

2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».

3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.

4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т. п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.

5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.

6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.

7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.

8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как убедиться от различных заболеваний.

9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т. п.

10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.

11. Выполняя действие (например, подачу в волейболе), я почти всегда уверен в точности его выполнения.

12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.

13. Спорт тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти.

15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед и, бывает, из-за этого часто спотыкаюсь.

16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.

17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.

18. В случае плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.

19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

20. В случае неудачного выступления на соревновании я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления.

Ключ к опроснику

Подсчитайте количество ответов «да» в нечетных и четных утверждениях в отдельности.

Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные — «на избегание неудачи».

Следующим этапом изучения соревновательной мотивации спортсмена является выявление силы мотивационной установки к достижению успеха. Для этого рекомендуется методика, предложенная

Т. Элерсом и предназначенная для измерения силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов при подготовке к соревнованиям. Данный опросник адаптирован применительно к спорту.

Инструкция. Вам необходимо ответить на предложенные суждения, выбрав ответ «да» или «нет» в зависимости от согласия с суждением.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я что-нибудь делаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту».

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе занятий спортом я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие — это основная моя черта.

12. Мои достижения не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другой вид спорта, чем тот которым занимаюсь.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои товарищи и тренер считают меня способным спортсменом.

16. Препятствия и трудности делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я тренируюсь без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении заданий я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. В спорте нужно полагаться только на себя.

22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить трудное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце каникул, отпуска я обычно радуюсь, что скоро начну регулярные тренировки.

26. Когда я расположен к занятиям спортом, я выполняю задания более квалифицированно, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться со спортсменами, которые могут упорно заниматься спортом.

28. Когда у меня нет тренировок, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять трудные задания чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решения, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей по команде.

33. Бессмысленно противодействовать воле тренера.

34. Иногда не знаешь, какие задания будешь выполнять на тренировке.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно мало обращаю внимания на свои достижения.

37. Когда я занимаюсь вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.

38. Многое, за что берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой на тренировках.

40. Я не завидую тем, кто стремится к победам.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

Ключ к опроснику

За ответы «да» на следующие суждения: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 — по одному баллу.

За ответы «нет» на суждения: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 — по одному баллу.

Ответы на суждения: 1, 11, 12, 23, 33, 34, 35, 40 не оцениваются.

Подсчитайте общую сумму баллов.

Шкала силы мотивационной установки на успех:

1–10 баллов — малая сила мотивации к успехам;

11–16 баллов — средняя сила мотивации к успеху;

17–20 баллов — высокий уровень мотивации к успеху;

свыше 21 балла — весьма высокий уровень силы мотивации к успеху.

Для того чтобы в соревновательной мотивации доминировала мотивация достижения успеха, деятельность и состояние субъекта должны отвечать следующим требованиям.

1. Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат.

2. Этот результат должен оцениваться качественно и количественно.

3. Требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими.

4. Для оценки результатов должна быть определённая шкала, и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или не достижение) может вызвать гордость или, соответственно, разочарование.

5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

В мотивации достижения цели у спортсменов высокой квалификации преобладают мотивы надежды на успех. Спортсмены, мотивированные на избегание неудачи, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло, как бы не проиграть». В содержание мотива спортсмена на достижение успеха входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного проявления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

В качестве рекомендаций для тренеров предлагается следующее.

1. Для понимания мотивов занятий спортом и успешной работы конкретного спортсмена необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры и его отношения к настоящей ситуации. Для получения подобной информации предлагаются: беседы, наблюдение, экспертная оценка, объективные и проективные тесты, автобиографический метод.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Тренер должен относиться к этому со знанием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным.

3. Высказывания тренера должны быть аргументированными и обращены к интеллекту спортсмена, а не к эмоциям.

2.9. Управление соревновательной спортивной мотивацией при подготовке спортсменов к соревнованию

При подготовке квалифицированных спортсменов к соревнованию важным разделом работы тренера является управление соревновательной мотивацией. При осуществлении этой работы необходимо следующее.

1. Обеспечение положительного эмоционального фона в команде при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях.

2. Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. При планировании и построении этапа непосредственной подготовки к соревнованиям следует учитывать такие индивидуальные особенности, как: переносимость объемных или интенсивных нагрузок; скорость восстановления после нагрузок; отношение к соревновательным схваткам с судейством и различными прикидкам; влияние работы с сильными или слабыми партнерами по команде на психическое состояние спортсмена.

3. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами. Тренер и спортсмен — равноправные сотрудники в тренировочном процессе.

4. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

5. Ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности. Ознакомившись с планом, спортсмен морально и психологически настраивает себя на преодоление нагрузок, а зная план тренировочных занятий отдельного микроцикла, спортсмен для себя определяет какие тактико-технические действия нужно выполнить (над чем поработать) на отдельной тренировке, в серии тренировочных занятий. Проведение качественного планирования этапа предсоревновательной подготовки и ознакомление с планом оказывают положительное влияние на соревновательную мотивацию высококвалифицированных спортсменов, повышая ее.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

7. Определение и учет уровня сформированности соревновательной мотивации. При выявлении низкого уровня спортивной мотивации необходимо:

- в игровых видах спорта, единоборствах целесообразно чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу со слабыми и равными по силе партнерами;
- постановка реально выполняемых задач на тренировку;
- эмоциональная поддержка на каждой тренировке;
- проявление интереса со стороны тренера к состоянию здоровья, самочувствию, настроению, делам на работе, учебной деятельности;
- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на методы убеждения, внушения и манипуляции.

При выявлении среднего уровня соревновательной мотивации необходимо:

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, их недостатках и сильных сторонах;
- постановка реально выполняемых задач на каждый микроцикл;
- чередование сильных и слабых партнеров в равной степени;
- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод убеждения и манипуляции.

При выявлении высокого уровня спортивной мотивации необходимо:

- чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу с сильными и равными по силе партнерами;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, их недостатках и сильных сторонах;
- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод манипуляции и такие формы, как совет, намек.

8. Моделирование в тренировочной деятельности тактико-технических действий основных конкурентов при непосредственной подготовке к соревнованиям. Для решения этой задачи предлагается:

- определить основных конкурентов;
- вскрыть слабые и сильные стороны основных соперников;
- выявить, какие «коронные» технические действия выполняют противники;
- разработать тренировочные задания под каждого основного соперника с учетом вышеуказанных данных.

Моделирование тактико-технических действий основных конкурентов на этапе предсоревновательной подготовки позволит повысить уровень соревновательной мотивации спортсменов перед сорев-

нованиями, быть более уверенными при выступлении на соревнованиях и более мотивированными к достижению победы.

2.10. Самооценка состояния спортсмена на соревнованиях

Для спортсмена и его тренера важно знать характер индивидуального психофизического состояния на соревнованиях и его влияние на успешность выступления. Для этой цели предлагается методика Г. Д. Горбунова «Старт-плюс, старт-минус» (Г. Д. Горбунов, 2014).

Инструкция. Вспомните свой лучший соревновательный опыт, когда вы не просто показали высокий результат, но и испытали особое радостное чувство спортивного праздника. Оцените в крайней левой колонке (лучший результат) свое состояние согласно представленным критериям по одиннадцатибальной шкале от +5 до -5 через 0.

Вспомните свой худший соревновательный опыт, когда вы не испытывали праздничного настроения ни до соревнований, ни после, показав слабый результат. Оцените свое состояние аналогично предыдущему в соседней колонке (худший результат).

Вполне возможно, что в первой колонке будут оценки не только с положительным знаком, но и с отрицательным. Равно как во второй колонке будут и положительные оценки.

Будьте максимально объективными, честными — эта анкета исключительно для вашего последующего анализа с целью выявления слабых сторон предсоревновательной и соревновательной психологической готовности к старту. Сравнение этих двух оценок может оказаться очень полезным при подготовке к будущим стартам.

Будущие старты оценивайте в правых колонках. Выясняйте причины, помешавшие вам реализовать достигнутый уровень подготовленности (чрезмерная значимость, навязчивые мысли о результате, состав участников, организация соревнований, поведение окружающих людей, психологический климат в команде, особенности ритуала предсоревновательного поведения и использованных способов саморегуляции и пр.). Ищите пути стабильных ваших выступлений и скрытые резервы для реализации «старта-плюс».

Старайтесь как можно меньше использовать нейтральную оценку «0».

Проявляйте самостоятельность и инициативность. Естественно, что в опроснике представлены только 18 основных показателей состояния, которые можно дополнять самостоятельно и оценивать согласно вашим наблюдениям за самим собой.

Основные показатели позитивного и негативного психофизического состояния спортсмена накануне и в процессе соревнований

| Лучший старт | Худший старт | Самооценка: +5 +4 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 -4 -5 | 1-е сор-е | 2-е сор-е | 3-е сор-е | 4-е сор-е | 5-е сор-е |
|--------------|--------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | | |
| | | 1. Спокойный, хладнокровный — тревожный, испуганный | | | | | |
| | | 2. Уверенный в себе — неуверенный | | | | | |
| | | 3. Боевой — подавленный | | | | | |
| | | 4. Воодушевленный — унылый, волнующийся | | | | | |
| | | 5. Раскованный, раскрепощенный — скованный, напряженный | | | | | |
| | | 6. Плавный, ловкий — неуклюжий | | | | | |
| | | 7. Собранный — растерянный | | | | | |
| | | 8. Надежный — сомневающийся | | | | | |
| | | 9. Самодостаточный, самостоятельный — нуждающийся в поддержке, несамостоятельный | | | | | |
| | | 10. Энергичный, отдохнувший — вялый, усталый, слабый | | | | | |
| | | 11. Удовлетворенный — расстроенный | | | | | |
| | | 12. Организованный, четкий, последовательный — суетливый, поспешный, нетерпеливый | | | | | |
| | | 13. Чувствующий себя успешным — стеснительный, смущающийся | | | | | |
| | | 14. Сконцентрированный — рассеянный | | | | | |
| | | 15. Умеющий положиться на себя — теряющийся в сложной ситуации | | | | | |
| | | 16. Легкий в общении — мрачный, раздражительный | | | | | |
| | | 17. Взгляд четкий, определенный — взгляд бегающий, рассеянный | | | | | |
| | | 18. Влажность рук обычная, руки спокойные — руки влажные, дрожащие | | | | | |

Каждый спортсмен по-разному относится к предстоящему соревнованию. Одни уверены в своей подготовленности и готовятся показать высокие результаты. И, как правило, выполняют поставленные цели. Другие чувствуют свою недостаточную подготовленность,

не уверены в достижении поставленных целей, и они, как правило, не достигают их. Тренер, выставляя команду на соревнования, должен быть уверен в том, что спортсмены выступят успешно. При подготовке команды к соревнованию тренер должен знать отношение каждого спортсмена к предстоящему соревнованию. Для этого можно воспользоваться опросником Ю. Л. Ханина, приведенным ниже.

Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю. Л. Ханин, 1980)

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» состоит из 28 суждений, на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». Опрос проводится индивидуально. Каждому спортсмену предлагается опросник и опросный лист для ответов.

Инструкция. Как можно ярче мысленно представьте предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных суждений. Если вы согласны, то поставьте ответ «да», если не согласны — «нет».

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды.
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

1. Показатель уверенности — «смогу ли я» — вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25. Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и т. д.; 7 баллов — спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям; 0 баллов — высокая готовность.

2. Восприятие возможностей соперников — «могут ли соперники» — вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26. Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников. 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка готовности соперников.

3. Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования — «хочу ли я» — вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27. 7 баллов — высокая субъективная значимость и большое желание выступать; 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми — «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде)» — вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28. 7 баллов — высокая оценка; 0 баллов — низкая.

Обратные вопросы: 1, 2, 5, 9, 13, 14, 17, 21, 22, 25, 28. Ответы «нет» в них оцениваются в один балл. Остальные прямые вопросы. Ответы «да» в них оцениваются в один балл.

Обычно данная шкала ОПС применяется в сочетании с другими методиками, в частности со шкалой реактивной тревожности. Тренер в этом случае может контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем сущность соревновательной деятельности в спорте?
2. В чем отличие соревновательной деятельности от тренировочной?
3. Раскройте понятие «помехоустойчивость спортсмена».
4. В чем заключается значение помехоустойчивости в эффективности соревновательной деятельности?
5. Объясните различие рефлексии и рефлексивности.
6. В чем заключается значение интуиции в спортивной деятельности?
7. Какова взаимосвязь поведения спортсмена на соревнованиях и результатах соревновательной деятельности?
8. Какие качества определяют характер поведения спортсмена на соревнованиях?
9. Каков механизм влияния помех на поведение спортсмена?
10. Есть ли необходимость дополнительных занятий (кроме спортивной тренировки) для развития профессионально важных качеств спортсмена?
11. Раскройте понятие «толерантность к стрессу».
12. Обоснуйте комплекс методик, предложенных для диагностики толерантности к стрессу.
13. Используя методики для выявления соревновательной мотивации, проведите тестирование двух спортсменов с разной спортивной квалификацией — высокой и низкой — и сравните полученные результаты.

Литература

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 192 с.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск: Сибпринт, 2017. — 216 с.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. — 228 с.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — СПб. : Лань, 2021. — 348 с.
5. *Бобровский, А. В.* Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к со-

- ревнованиям (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бобровский. — Омск, 2005. — 23 с.
6. *Гомбоев, Ч.* Технология моделирования соревновательной деятельности борцов на этапе непосредственной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ч. Гомбоев. — Улан-Удэ, 2003. — 24 с.
7. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. — М. : Физкультура и спорт, 2014. — 208 с.
8. *Ивойлов, А. В.* Помехоустойчивость движений спортсмена / А. В. Ивойлов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 110 с.
9. *Мартыненко, А. Н.* Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Мартыненко. — Омск, 2003. — 135 с.
10. *Мартенс, Р. Н.* Социальная психология и спорт / Р. Н. Мартенс. — М. : ФиС, 1979. — 175 с.
11. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.
12. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности : монография / Е. А. Науменко. — Тюмень : Вектор Бук, 2000. — 340 с.
13. *Платонов, В. Н.* Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2019. — С. 235–240.
14. *Платонов, В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория спорта и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 634 с.
15. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 128 с.
16. *Фискалов, В. Д.* Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016. — 352 с.
17. *Цзен, Н. В.* Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 160 с.
18. *Яковлев, Б. П.* Психическая нагрузка в спорте высших достижений : монография / Б. П. Яковлев. — Сургут: СурГПУ, 2007. — 207 с.
19. *Яковлев, Б. П.* Эмоциональные и мотивационные детерминанты в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022. — 314 с.
20. *Яковых, Ю. В.* Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Яковых. — Сургут, 2008. — 130 с.

21. *Smith, R. E.* A compound analysis of athletic stress // Sport for children and youth. — Champaign : Human Kinetics, 1986. — № 10. — P. 1–107.

22. *Weinberg, R. S.* Foundations of Sport & Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. — Third Edition. — HumanKinetics, 2003. — P. 45–49.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Психологические особенности спортивного соревнования

Спортивное соревнование представляет собой своеобразный «экзамен» для спортсменов, на котором они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках. Соревнования имеют свои специфические особенности, которые накладывают отпечаток на состояние и поведение спортсмена. Именно в этой связи спортсмены не всегда выполняют запланированные результаты.

Спортивное соревнование является своеобразным итогом спортивной деятельности. В соревнованиях проявляется подготовленность спортсмена, его характер, воля, интеллект и т. д. В конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако для соревнований в любом виде спорта характерны общие психологические особенности.

В прошлом соревнования рассматривали как борьбу ума, воли чувств, физического и технического совершенствования спортсменов, как процесс борьбы, протекающий не только на физическом и моторном, но и на психологическом уровнях. Тем самым подчёркивается психологический аспект спортивного соревнования. Отсюда вытекает основная особенность соревнования — непосредственное или опосредованное взаимодействие или взаимовлияние соревнующихся противников, при котором каждый стремится к одной и той же цели достигнуть превосходства над соперниками и в то же время противодействовать в этом им. Это взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил спортсмена в их единстве.

В командных же видах спорта оно требует ещё и согласованности действий всех членов спортивного коллектива, единства их мыслей, воли и чувств, обобщённо говоря, сплочённости в ведении соревновательной борьбы. Спортивные соревнования обладают следующими особенностями.

1. Спортивные соревнования и их результат всегда значимы для спортсменов, потому что:

а) на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в печати, поэтому деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

б) соревнование — это проверка возможностей спортсмена и, в отличие от тренировок, за участие в соревнованиях присваивают спортивные разряды и звания, в этом проявляется личная значимость.

2. В соревнованиях принимают участие судьи, оценивающие спортсмена, и возможна субъективная оценка выступления, влияющая на деятельность спортсмена. Несправедливая, по мнению спортсмена, оценка его действий может вызвать негативные эмоции, влияющие на дальнейшие действия.

3. Ограниченное количество попыток является условием создания эмоциональной напряжённости иногда излишней, что вызывает чрезмерное волнение.

4. Время, в течение которого спортсмен может оценивать возникшую ситуацию, принять самостоятельно решение — лимитировано.

5. Соревнование может проходить в непривычных условиях: климатических, временных, погодных, на необычной спортивной площадке, в зале и т. д.

6. Стремление спортсмена к достижению наивысшего результата в меру своих возможностей. Возможности эти различны, они зависят от квалификации спортсмена, степени его подготовленности к каждому соревнованию. Стремление же спортсмена к высшему достижению всегда связано с максимальными физическими и психическими напряжениями, нередко превосходящими возможности спортсмена.

3.2. Предстартовые состояния в спорте

Психическое состояние накануне соревнований, которое имеет существенные отличия от повседневного обычного, называется предстартовым. Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях и отражается в сознании по-разному: в определённой мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта, в возникновении навязчивых мыслей о поражении и т. д.

То или иное предстартовое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции и т. д. В спортивной практике принято выделять три разновидности предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

1. Боевая готовность. Для состояния боевой готовности характерными особенностями являются: оптимальный уровень эмоцио-

нального возбуждения; напряжённое ожидание старта; возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях; трезвая уверенность в своих силах; достаточно высокая мотивация деятельности; стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели; способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением; личная заинтересованность в предстоящей спортивной борьбе; высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т. д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть повышенный уровень притязаний. Особых изменений в выражении лица, по сравнению с обычным состоянием, не наблюдается. Появляется строгость на лице. Спокойный и весёлый взгляд. Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена это состояние носит индивидуальный характер.

2. Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость; повышенное кровяное давление; увеличение дрожания рук, ног; чрезмерное волнение; тревога за результат; повышенная нервозность; неустойчивость настроения; беспричинная суетливость; притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.); переоценка своих сил и недооценка сил противника; неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия; неустойчивое внимание. На лице появляются заметные изменения: губы чрезмерно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, глаза горящие, беспокойные, бегающие. Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным и нуждается в коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние — апатию.

3. Предстартовая апатия. Для данного состояния характерно: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетённое настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. На лице проявляется страдальческое выражение, отсутствие улыбки, пассивность. Состояние апатии не позволяет мобилизоваться

спортсмену на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой лихорадки, а порой и невозможно. Как правило, состояние апатии возникает после предстартовой лихорадки.

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях и первых стартах. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

3.3. Состояние психической готовности спортсмена

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определённой совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности спортсмена к соревнованию включает: моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовности в их единстве. Психическая готовность является необходимым компонентом этого единого, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена, введенное в практику советским психологом А. Ц. Пуни. Это состояние — целостное проявление личности, всегда причинно обусловлено, имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры головного мозга.

Исследования известных психологов в области спорта А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Ю. Я. Киселева, А. Д. Захарова, В. К. Петровича и других позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию.

1. *Трезвая уверенность в своих силах.* Является залогом успешного выступления спортсмена в соревновании. Уверенность возникает и формируется на основании реальных расчётов соотношения воз-

возможностей спортсмена и предполагаемых условий. Так, в видах спорта единоборств существуют «внутренние опоры» уверенности, включающие в себя знания спортсмена об уровне собственной технической, физической подготовленности к участию в соревновании, владение приемами саморегуляции. Примером проявления уверенности в своих силах перед стартом служит выступление тяжелоатлета Евгения Пеньковского. Перед подходом к штанге весом 208 кг, Евгений заявил следующее: «Этот мировой рекорд я посвящаю моему другу, Олимпийскому чемпиону Виктору Куренцову, находящемуся в зале». И поднимает штангу весом 208 кг, установив новый мировой рекорд. Потом его друзья спрашивают: «А если бы ты не поднял штангу, как тогда быть с посвящением мирового рекорда?» На что Евгений отвечает: «Такого не могло быть».

2. *Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу.* Означает не что иное, как проявляющуюся в реальных действиях целеустремленность спортсмена, направленную на ведение борьбы в любых соревновательных условиях до конца не только с равными, но и с более сильными соперниками. Это стремление в соревновательных условиях и перед соревнованием выражается у спортсмена в желании соревноваться. Стремление бороться до конца в течение соревнований может изменяться, угасать. Основными причинами этого является: 1) явное, нередко неожиданное превосходство противника или команды (пример, Боб Бимон прыгнул на 8 м 90 см, и у других соперников желание соревноваться с ним пропало); 2) преждевременно возникающее, нередко обманчивое впечатление о якобы уже достигнутой соревновательной цели. При этом спортсмен нередко упускает победу, которую он «держал в руках». Почувствовал реальность победы и ослабил действия.

3. *Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.* Предсоревновательный период протекает при повышенной эмоциональной возбудимости. По П. К. Анохину, это целесообразные предрабочие реакции, возникающие по механизмам «опережающего отражения». Однако не во всех случаях уровень возбуждения является благоприятным для успешности предстоящей деятельности спортсмена. При предстартовой лихорадке он слишком высокий, а при апатии недостаточный. Уровень эмоционального возбуждения характеризует психическую напряженность и обусловлен адекватным или неадекватным предвидением напряженности ожидаемой борьбы в ходе соревнований.

Для успешного выступления спортсмена важно, чтобы уровень эмоционального возбуждения был оптимальным, при котором спортсмен выполняет запланированный результат и перевыполняет.

4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих факторов.

В процессе соревнований спортсмен должен сохранять сосредоточенность в процессе спортивной борьбы при влиянии на него множества сбивающих факторов. При этом спортсмен должен проявить максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному влиянию. Помехоустойчивость человека содействует сохранению рабочих параметров. В исследованиях Н. П. Казаченко и О. И. Мазурова показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по А. А. Ухтомскому). В психологических же её механизмах центральное место занимает устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств, сила нервной системы по возбуждению. Влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилием рабочей доминанты на неосознаваемом уровне, и за счёт волевых усилий на осознаваемом.

5. Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами и поведением. Соревнования характеризуются изменчивостью борьбы, её разнообразием. При этом спортсмен стоит перед необходимостью ориентироваться в обстановке, предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, управлять эмоциями, корригировать состояние, противостоять факторам и т. д. Для этого необходимы навыки психорегуляции.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена, являются организующим и направляющим её фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную относительно устойчивую систему личностных характеристик. Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой, и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим. По данным А. Д. Ганюшкина и Р. М. Загайнова, наиболее часто роль ведущих компонентов играют: в предстартовый период уверенность в своих силах, в процессе соревнования — стремление упорно и до конца бороться за достижение цели. Выделяется 4 уровня психической готовности спортсмена:

– первый уровень — состояние полной психической готовности, при котором все компоненты функционируют как единая система, адекватно и надёжно;

– второй уровень — состояние психической готовности близкое к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома (например, желание участвовать в соревновании) выражен недостаточно.

Эти отклонения поддаются оптимизации, путём воздействия психологических влияний и саморегуляции;

– третий уровень — состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя при достаточной специальной и функциональной подготовленности спортсмена всё же поддаются оптимизации, но уже извне, путём воздействий тренера, психолога, коллектива;

– четвёртый уровень — состояние психической неготовности, при котором спортсмена не следует допускать до соревнования.

Возможна динамичность состояния психической готовности к соревнованию и переход с одного уровня на другой. Чем выше достигнутый уровень состояния психической готовности, тем более устойчиво оно, тем стабильнее становится от соревнования к соревнованию.

3.4. Методы диагностики предстартового состояния

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, тренер, да и сам спортсмен могут применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используются различные методы. Приведём несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях (Б. А. Вяткин, 2005).

1. *Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена.* Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

2. *Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия).* Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берётся среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рас-

смачивается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

3. *Метод измерения коротких интервалов времени.* С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчёта, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению). Испытуемому даётся задание запустить обычный секундомер и, не глядя, остановить после того, как, по его мнению, прошло 10 секунд. Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10-секундного интервала на 1,5–2 секунды и более свидетельствует об апатии.

4. *Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).* Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путём определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

5. *Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия).* Для этого предлагается прибор «Биометр», представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединённый проводами с двумя датчиками. Каждый датчик, изготовленные один из цинка, второй из меди, имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берёт датчики в руки (один в правую руку, другой в левую руку), прибор показывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К. Анохину). Оптимальным вариантом диагностического ком-

плекса считается исследование следующих систем организма: мотивация, эмоции, вегетатика, мышечно-двигательная.

3.5. Средства и методы регуляции неблагоприятных предстартовых состояний

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния спортсмена используется ряд средств и методов.

1. *Изменение направленности сознания.* Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

– отключение состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;

– переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);

– отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы возникшей у спортсмена доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

2. *Использование расслабления мышц.* Использование расслабления мышц было положено в основу аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60% тонизирующей кору головного мозга импульсации приходится на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддаётся развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).

Психорегулирующая тренировка (А. В. Алексеев, 1985) включает варианты успокоения и мобилизации. Полный вариант успокоения используется на первых порах обучения и включает 40 формул, которые спортсмен проговаривает мысленно, стараясь вызвать необходимые представления и ощущения.

3. *Использование физических упражнений.* В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для конкретного вида спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в ка-

ком психическом состоянии находится спортсмен. Если в состоянии апатии, то используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот — замедленного.

4. *Использование массажа.*

Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

Снижение уровня притязаний.

Причиной излишней напряжённости спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести её в соответствии с возможностями сбалансировать цель и возможности.



Рис. 8

Схема регуляции спортсменом психического состояния перед стартом (по Б. А. Вяткину)

В работе со спортсменами высокой квалификации применяется, кроме перечисленных, и ряд других средств и методов. Использование перечисленных выше средств и методов вполне достаточно в работе с начинающими спортсменами.

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведённых до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Известный спортивный психолог Б. А. Вяткин, работая в качестве спортивного психолога с командами, обосновал схему саморегуляции спортсменом предстартового состояния, которая представляется следующим образом (рис. 8).

Для её практического использования на соревнованиях спортсмен должен знать и уметь следующее:

- 1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;
- 2) используя известные методики, правильно оценить своё предстартовое состояние и сравнить его со своим оптимальным состоянием;
- 3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приёмы саморегуляции;
- 4) используя выбранные средства, создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

3.6. Психологическая подготовка спортсмена к старту

Предсоревновательная психологическая подготовка завершается созданием оптимального предстартового состояния. Поскольку в процессе соревнования спортсмену приходится выходить несколько раз на старт, выполнять несколько попыток и т. д. В этом случае необходима предстартовая психологическая подготовка, направленная на создание у спортсмена состояния готовности к выполнению каждого конкретного действия.

На первом этапе предстартовой психологической подготовки используется специальная разминка для подготовки всех психофизиологических функций к предстоящей деятельности. На этом этапе решаются задачи по формированию оптимальной возбудимости ц. н. с., оптимальной психической напряженности, эмоциональной устойчивости и психической мобилизации на предстоящую деятельность.

Подготовка спортсмена к предстоящей деятельности, по мнению советского психолога П. А. Рудика, включает: 1) повышение мышечно-суставной чувствительности при выполнении специальных упражнений; 2) повышение интенсивности и устойчивости внимания; 3) уточ-

нение отражения в сознании биодинамической структуры предстоящего действия и выделение наиболее значимых элементов действия посредством реального выполнения упражнения или идеомоторных действий; 4) уточнение поставленной цели на действия и возбуждение активного стремления к достижению этой цели; 5) формирование установки на результат; 6) создание уверенности в своих силах и оптимального эмоционального состояния; 7) возбуждение готовности к максимальному проявлению волевых усилий и личностных качеств.

Управление концентрацией и устойчивостью внимания является трудной задачей для спортсмена при создании мобилизационной готовности к действию. Это становится возможным при развитых у спортсмена умениях психической саморегуляции, способствующих организации сознания спортсмена.

Важной частью мобилизации спортсмена на предстоящие действия является апробирование и уточнение биодинамической структуры упражнения (действия). В сознании спортсмена выделяются наиболее информативно-значимые элементы действия (начало или самый трудный элемент). Такая операция выполняется в процессе умственной деятельности с использованием идеомоторных актов.

Перед выходом к выполнению соревновательного действия предметной направленностью сознания спортсмена будет отражение в двигательном образе упражнения пространственных, временных, силовых характеристик двигательных действий. Охват различных параметров движений требует сужений афферентации. При принятии исходного положения при выходе на помост, старт спортсмен концентрирует свое внимание на тех или иных параметрах движений: спортсмены низкой квалификации — на пространственных параметрах; высокой квалификации — на временных и скоростно-силовых параметрах движения.

В процессе соревнований созданию оптимальной сосредоточенности внимания затрудняет чрезмерная эмоциональная возбудимость. Это естественный процесс реагирования организма на участие в соревновательной деятельности. Использование психорегулирующей и идеомоторной тренировки позволит избежать лишних энерготрат. Но спортсмены должны уметь пользоваться идеомоторной и психорегулирующей тренировкой.

Таким образом, на этапе непосредственной подготовки спортсмена к предстоящему действию создание мобилизационной готовности наиболее успешно протекает через единство умственных и двигательных действий. Важную роль при этом играют идеомоторные акты, сформированные в процессе идеомоторной тренировки.

3.7. Идеомоторика в структуре предстартовой психологической подготовки спортсмена к действию

Непосредственная подготовка к спортивному действию должна нести в основном психологическую направленность, так как именно психическая готовность в короткое время непосредственной подготовки в большей мере подвержена изменениям, чем функциональная и техническая. Именно изменения в психической готовности становятся причиной нарушения технической и функциональной готовности спортсмена.

В непосредственной подготовке к выполнению спортивного действия выделяются две части. Задача первой части (общей разминки) — улучшение функциональных возможностей и работоспособности организма, устранение отрицательного действия предстартового состояния, установление необходимой координации действий различных частей тела. В качестве средств используются ходьба, бег, прыжки и другие физические упражнения, сходные по структуре с предстоящими упражнениями.

Задача второй части (специальной разминки) — установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы. В результате правильного проведения специальной разминки должно появляться ощущение полного овладения двигательным аппаратом, чувство своеобразного настроя на предстоящее действие, выражающееся в появлении специализированных восприятий: чувства воды, снаряда, дистанции, мяча и т. п.

В период подготовки к старту, действию спортсмены в подавляющем большинстве выполняют специальную разминку на снаряде, используя при этом несколько пробных попыток. Высококвалифицированные спортсмены проделывают в среднем 1–2 подхода, юные спортсмены значительно больше. Нецелесообразность механических повторений объясняется тем, что они сами по себе не совершенствуют двигательную деятельность. Без тщательного мышечно-двигательного и зрительного контроля, спортсмену не удастся выполнять движение правильно.

Длительность сосредоточения спортсменов перед выступлением зависит от квалификации: мастера спорта — 48 с, кандидаты в мастера спорта — 20 с, разрядники — 10 с, спортсмены юношеских разрядов — 4 с. Это выявлено у гимнастов. Такое время характерно как для тренировки, так и для соревнования. Юные спортсмены предпо-

читают двигательную настройку, опытные спортсмены — идеомоторную (А. А. Белкин, 1983).

Умение максимально сосредоточиться на предстоящем действии способствует более полному использованию физических и технических возможностей спортсмена. Однако не всегда можно ответить на такой вопрос: Какими мыслями должно быть занято сознание спортсмена в конкретный момент, на что должно быть направлено его внимание? А такая информация необходима для составления идеомоторных программ (табл. 4).

Таблица 4

**Характеристика направленности сознания, количество случаев, %
(по А. А. Белкину)**

| Направленность | Виды спорта | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|------------|---------------------------|------------------|--------|------|-----------|--------|----------|
| | Спортивная гимнастика | Акробатика | Художественная гимнастика | Тяжелая атлетика | Гребля | Бокс | Баскетбол | Футбол | Плавание |
| 1. На движение | 58 | 54 | 58 | 66 | 21 | 27 | 31 | 38 | 38 |
| 2. На тактику | 1 | 1 | | | 19 | 27 | 37 | 41 | 36 |
| 3. На результат | 10 | 12 | 4 | 18 | 19 | 19 | 3 | 1 | 26 |
| 4. «Вне» | 11 | 15 | 17 | 4 | 24 | 2 | 11 | 2 | 26 |
| 5. «Внутри» | 15 | 13 | 12 | 7 | 11 | 25 | 17 | 1 | 13 |
| 6. Неопределенная | 4 | 4 | 9 | 4 | 6 | | | 0 | 1 |

У большинства спортсменов в мыслительной деятельности центральное место занимает представление о предстоящем движении и тактическом действии. Это представление служит эталоном реальных движений и является звеном системы контроля и коррекции в процессе их выполнения.

Высококвалифицированные спортсмены имеют чёткие представления о технике хорошо освоенных движений. В содержании этих представлений входят: представления общего контроля движения в целом, пространственные параметры (направление, амплитуда), временные (быстрота, длительность, одновременность, последовательность), пространственно-временные (темп, ритм) и силовые (напряжение, расслабленность, степень усилия). Большинство спортсменов перед стартом стремятся представить основные моменты предстоящего

действия, акцентируя внимание на точности воспроизведения силовых и мышечно-двигательных усилий заданной программы.

Гимнасты и акробаты чаще всего представляют трудные элементы, начало, конец или всю комбинацию. Штангисты при представлении основной фазы рывка-подрыва вызывают мышечные чувства «натяжения спины», правильного её положения.

3.8. Мышление в структуре соревновательной деятельности

Мышление является ведущим психическим процессом в тактической деятельности спортсмена. Мышление спортсмена, проявляемое непосредственно в процессе разрешения соревновательных ситуаций, называется тактическим мышлением (оперативным). Как правило, оно проявляется в экстремальных условиях и направлено на решение конкретных тактических задач. Наиболее значимо мышление в игровых видах спорта и в единоборствах, где имеет место множество соревновательных ситуаций, требующих оперативного разрешения. Такое мышление называется оперативным, и характеризуется следующим.

1. Оперативное мышление протекает неразрывно от действий. Оно «вплетено» в действия. Спортсмен анализирует возникшую ситуацию и осуществляет непосредственные действия. Правильные действия находятся не путем предварительного продумывания, а в самом действии.

2. Оперативное мышление имеет наглядно-образный характер. При решении тактических задач мышление основано на наглядных чувственных образах и явлениях.

3. Ситуативный характер мышления проявляется в том, что мышление спортсмена протекает на фоне меняющихся ситуаций.

4. Оперативное мышление представляет собой сложную умственную деятельность, характеризующуюся рядом интеллектуальных качеств: быстротой мышления, гибкостью мышления, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

5. Структурирование — образование более крупных единиц действий на основе связывания элементов ситуации между собой. Этот процесс заключается в оценке места расположения элементов, в упорядочении их в единое целое.

6. Динамическое узнавание — обнаружение частей конечной ситуации в исходной, проблемной ситуации. Узнавание ситуации, диагностика предстоящего, экстраполяция, вероятностное прогнозирование

ние все это осуществляется спортсменом в сжатые сроки и зависит от его соревновательного опыта, квалификации, возраста.

7. Формирование последовательности действий. Спортсмен выбирает из множества знакомых приемов, по его мнению, наиболее подходящий для этой ситуации. Действия спортсмена определенным образом выстраиваются в последовательности с предвидением последнего.

8. Оперативное мышление спортсмена опирается на память, на ее разновидности оперативную, кратковременную. Спортсмен учитывает только что произошедшее, и на этой основе совершает новые действия.

9. Оперативное мышление характеризуется кратковременностью протекания из-за лимита времени.

10. Оперативное мышление характеризуется проявлением интуиции. Интуиция — это протекание мыслительных процессов в свернутой форме, когда осознается лишь конечный результат, большая часть действий выполняется без их осознания. Осмысливание выполненных действий спортсменом происходит уже после их свершения, после соревнования. Интуитивные действия совершаются на основе богатого соревновательного опыта, глубоких специальных знаний, умений наблюдать за действиями спортсменов на соревнованиях.

11. Особую роль в оперативном мышлении занимают антиципирующие реакции. Антиципация — предвидение, предвосхищение действий соперника. На основе этого спортсмен выполняет упреждающие действия, выходя победителем ситуации. Предвосхищение действий, тактических комбинаций противника возможно не только на основе памяти, творческого воображения, мышления, но и на основе учета предшествующих действию признаков. Например, в волейболе при блокировании такими признаками могут быть положение предплечья и кисти бьющей руки, разворот плеч, в боксе положение опорной ноги, положение рук противника и др.

12. Рефлективное отображение тактики противника в спортивном поединке. Каждый из спортсменов в своем мышлении отражает рассуждения партнера и противника, и на этой основе строит свои действия.

3.9. Планирование и реализация тактических действий в соревновании

Успешному решению тактических задач в предстоящем соревновании должно предшествовать предварительное планирование тактических действий. Планирование строится на основе учета информации о противнике и соревновательных условий. Оно носит ориен-

тировочный характер и допускает необходимые изменения по ходу действий.

На степень сложности тактических планов влияют особенности вида спорта. В одних видах спорта, например, в легкой атлетике (бег), лыжном спорте, конькобежном спорте тактический план представляет собой график прохождения дистанции. В других видах спорта, например в гимнастике, тактический план строит тренер, предусматривая последовательность выполнения гимнастами упражнений. Более сложным является планирование в единоборствах и спортивных играх. Так, в играх, где имеет место детальная разработка командных тактических действий (в звеньях, линиях) с учетом конкретных индивидуальных заданий.

В планирование тактических действий входят:

- уяснение цели и задач соревнования;
- учет сильных и слабых сторон тактической, психологической, технической, физической подготовок противника;
- учет условий предстоящего соревнования;
- прогнозирование и осознание возможных трудностей и препятствий;
- выбор средств и приемов для достижения успеха;
- составление запасного варианта тактического плана с учетом возможных изменений.

Следует иметь в виду, что предварительное тактическое планирование почти всегда имеет вероятностный характер. Это обуславливается тем, что невозможно иметь полную информацию о противнике, его замыслах, условиях состязания. При этом противоборствующая сторона также стремится выиграть поединок, прикладывая к этому усилия. В этой связи реализация тактического плана предполагает следующее: 1) уяснение тактических замыслов противника в начале поединка; 2) применение приемов с целью замаскировать собственный тактический план действий; 3) непрерывное решение частных тактических задач, возникающих по ходу борьбы.

В реализации тактического плана на соревнованиях существенное значение имеют следующие способности и умения спортсмена:

- 1) выработанные в процессе занятий умения и навыки, позволяющие быстро решать задачи;
- 2) умение мыслить в процессе соревнования, критически оценивать собственные решения и действия, умение обобщать и выбирать нужные на данный момент тактические приемы;
- 3) быстрота мышления, гибкость, глубина и широта мышления.

В процессе выступлений спортсменов на соревнованиях происходит формирование тактического мышления. Однако в тренировочном процессе формированию тактического мышления следует уделять должное внимание в связи с особенностями вида спорта. Для совершенствования тактического мышления рекомендуется следующее.

1. Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам.

2. Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, без подсказок.

3. Применение специальных задач на быстроту и правильность выбора тактических решений.

4. Проведение учебных состязаний с противником, существенно отличающимся силой, характером, стилем ведения поединка.

5. Использование соревнований как метода тренировки с целью развития тактического мышления и приобретения соревновательного опыта.

6. Анализ проведенных в процессе соревнования тактических действий.

7. Ведение дневника спортсмена, в котором спортсмен записывает результаты соревнований и характер используемых тактических действий.

3.10. Спортивная тактика как элемент соревновательной деятельности в игровых видах спорта

В теории спорта «спортивная тактика» трактуется неоднозначно. Связано это со сложностью изучения проблемы. В тактике результат невозможно измерить ни метрами, ни очками, ни секундами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок, так как зачастую обусловлены психологическими особенностями личности спортсмена.

Долгое время спортивная тактика определялась как «искусство ведения спортивной борьбы». Это определение отражает все стороны подготовленности спортсмена, уровень его мастерства в целом. Это широкий круг знаний, умений получать и анализировать информацию, принимать решения, степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований, возможность корректировать поведение и влиять на состояние как партнеров, так и противников,

оптимизация групповых и командных взаимодействий и многое другое. Тактику трактуют неоднозначно и широко, связывая ее с тактикой соревновательной деятельности, тактическим мастерством спортсмена, тактическим мышлением, тактикой поведения, просто тактикой, тем самым не определяя четких границ между отдельными компонентами соревновательной деятельности.

Из всех научных категорий, выработанных в ходе развития спортивной науки, понятие «тактика» наиболее всеобъемлющее, так как оно отражает не одно какое-то явление, а целый комплекс, составляющий существо противоборства. Многие авторы определяют спортивную тактику как *систему* специальных знаний, умений, навыков и определенных качеств тактического мышления спортсмена, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником или партнером. Система — это совокупность элементов, связанных между собой и составляющих единое целое, необходимое для успешной организации какой-либо деятельности. Тактика состоит из элементов: знаний и умений, основанных на познавательных психических процессах (ощущении, восприятии, представлении, воображении, памяти, мышлении, внимании). Они связаны между собой и проявляются в спортивной деятельности.

Современная тенденция в развитии спортивных игр, где тактика имеет широкое применение, является неотъемлемой частью соревновательной деятельности. Тактика определяет направленность тактической подготовленности игроков на достижение победы в соревновании. Анализ исследовательских работ в области спортивных игр позволил фиксировать, что в спортивных играх деятельность спортсмена протекает, во-первых, в условиях постоянного изменения игровых эпизодов, приводящих к столкновению мотивов играющих, что нередко становится причиной конфликтных ситуаций. Во-вторых, многообразие вариантов тактических взаимодействий сопровождается скоростью выбора целесообразных действий, которые не только ограничены во времени, но и являются базой, на основе которой устанавливается согласованность между партнерами. В-третьих, моторная сложность технических и тактических приемов протекает на фоне постоянной психологической напряженности в борьбе с соперником, способствует полной реализации индивидуальных возможностей спортсмена. Все это сопряжено с непрерывным потоком информации о комплексе движущихся объектов (мяч, соперник, партнер, судья и т. д.). Это позволяет судить о многослойном комплексном

воздействии игровой деятельности на спортсменов — игроков. Безусловно, именно тактические способности спортсмена являются решающими для игровой деятельности, а в условиях равенства физической и технической подготовленности тактические способности игроков приобретают доминирующее значение.

В спортивных играх различные авторы определяют тактику как организацию индивидуальных и командных действий игроков, направленных на достижение победы над противником и осуществляемых с помощью присущих тому или иному виду спорта технических средств в пределах норм, установленных правилами.

Тактика — это комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и, в конечном итоге, победы. Главная задача тактики — правильно выбрать и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, ведущие к победе над конкретным противником в конкретных условиях.

Зачастую рациональные командные действия игроков подготавливаются заранее, в виде схем, игровых комбинаций, и содержат несколько вариантов. Самое главное — в зависимости от конкретных условий выбрать подходящий вариант и использовать в данной атаке.

Тактика является основой поведения спортсменов в игре, потому что тактика включает в себя действия, предназначенные для решения частных задач игры, способные наладить эффективное взаимодействие игроков. Причем это приводит к «промежуточному выигрышу», приближающему команду к конечной цели.

Цель тактической подготовки в командных спортивных играх — дать игрокам знания, научить принимать единственно верное решение в сложной игровой ситуации, привить такие качества, которые способствовали бы успешной игровой деятельности. Поэтому возникает необходимость научного поиска способов контроля за эффективностью технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эта проблема может быть решена при исследовании психологической совместимости и срабатываемости взаимодействующих партнеров и на этой основе совершенствовать тактическую деятельность спортсменов.

3.11. Психологическая совместимость и срабатываемость партнеров в соревновательной деятельности

В спортивном соревновании тактика проявляется как взаимодействие спортсменов, эффективность которого обусловлена психологической совместимостью партнеров.

Проблема совместимости и срабатываемости является одной из основных в психологии спорта, что подтверждается рядом исследований. Совместимость лежит в основе формирования межличностных отношений и является необходимым условием срабатываемости партнеров в совместной деятельности (трудовой, спортивной и др.).

Экспериментальные исследования коммуникаций, динамики межличностных взаимоотношений, конфликтов, результатов групповой деятельности показывают, что данные коллективные характеристики обусловлены личностными особенностями взаимодействующих людей. В одних случаях они оказывают положительное влияние на результаты совместной деятельности, в других — отрицательное. Сочетание личностных характеристик, оказывающих положительное влияние на совместную деятельность, определяется как совместимость.

Понятие совместимости имеет различные оттенки в трактовке психологов и не имеет однозначного определения. В то же время анализ отечественной литературы по данной проблеме позволяет заключить следующее. Совместимость рассматривается как диадный феномен и предполагает наличие удовлетворения членами диады потребностей и поведенческих проявлений друг другом.

Исследователи психологической совместимости Р. Л. Кричевский и И. Б. Антонова предполагают, что совместимость целесообразней будет рассматривать в связи с двумя основными видами групповой деятельности: инструментальной (деловая, трудовая сфера деятельности) и эмоциональной (сфера внутригруппового общения). В соответствии с первой классификацией можно говорить о совместимости в деловой сфере партнеров, во второй классификации — о психологической совместимости партнеров в сфере межличностного (внутригруппового) общения.

Некоторые исследователи в области социальной психологии выделяют два вида совместимости: групповую и межличностную. Групповая совместимость характеризуется как показатель сплоченности группы, в которой проявляется бесконфликтное общение и согласованность действий участников в условиях совместно выполняемой деятельности. Межличностная совместимость проявляется в удовле-

творенности членов группы процессом взаимодействия, когда каждый из партнеров оказывается на высоте требований другого (оправдавшиеся ожидания) и не требуется специальных усилий для установления взаимопонимания.

Психологическая совместимость рассматривается как феномен, включающий межличностные отношения, предполагающие следующее.

1. Комплементарность потребностей, подразумевающую дополнение в проявлении потребностей. Например, когда один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой — потребность в повиновении.

2. Конгруэнтность потребностей, когда оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, и они удовлетворяются одними и теми же межличностными отношениями.

3. Комплементарность навыков, предполагающую компенсацию недостаточно развитых способностей у одного субъекта другим (партнером).

4. Комплементарность знаний, когда оба партнера обладают неперекрещивающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого.

5. Общность ценностей, когда партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правил поведения.

Совместимость рассматривается как феномен, образующий иерархию уровней. На нижнем уровне находится психофизиологическая совместимость темпераментов, согласованность сенсорных актов. Следующий уровень психологический, предполагающий взаимодействие характеров, мотивов поведения. Далее — социально-психологический уровень (наиболее высокий), предполагающий согласование социальных ролей, интересов, ценностных ориентаций. Именно так должна рассматриваться психологическая совместимость в спортивной команде.

Между представленными уровнями совместимости нет достаточно четких границ. Включение того или иного уровня совместимости в межличностные отношения и совместно выполняемую деятельность связывается с конкретными условиями.

При анализе игровой спортивной деятельности Р. Л. Кричевский и И. Б. Антонова выделяют четыре «плана» совместимости: 1) совместимость, основывающаяся на сыгранности, сработанности партнеров. Данная совместимость обусловлена длительным взаимодействием партнеров; 2) операционально-ролевая совместимость. В основе её лежит понимание партнерами замыслов и действий друг друга в раз-

личных игровых эпизодах; 3) совместимость в личностных чертах партнеров (основана на соответствии личностных черт партнеров); 4) совместимость в игровом общении, проявляющаяся в удовлетворенности партнерами межличностными отношениями, складывающимися между ними в ситуациях спортивной деятельности.

Понятия совместимость и срабатываемость имеют существенные различия. Совместимость характеризуется определенными критериями, по которым спортсмены более всего подходят друг другу в совместно выполняемой спортивной деятельности. Срабатываемость выступает как результат совместной деятельности партнеров и обуславливается их совместимостью.

Н. Н. Обозов выделяет три компонента взаимодействия человека с человеком, позволяющие различить совместимость и срабатываемость: 1) продуктивность деятельности и характер поведения; 2) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния и удовлетворения работой, собой, партнером; 3) особенности взаимопонимания людьми друг друга — точность понимания, отождествляемость одной личности с другой.

Срабатываемость определяется как единство (оптимальность) взаимодействий членов группы при выполнении совместной конкретной деятельности. В качестве признаков срабатываемости группы выступают следующие: высокая продуктивность членов группы; точность и согласованность взаимодействий по пространственно-временным параметрам; надежность коллективной работы в сложных условиях и др. Если в срабатываемости проявляется выгодность и успешность совместной деятельности, то в совместимости главным выступает субъективная удовлетворенность.

Формирование срабатываемости партнеров по спортивной команде — это процесс взаимного приспособления партнеров друг к другу в большом диапазоне свойств и качеств — от элементарных сенсомоторных процессов до устойчивых свойств личности. При этом значимыми качествами выступают те, которые соответствуют требованиям совместной деятельности и проявляются в процессе выполнения совместной деятельности, способствуют регуляции усилий и обеспечивают благоприятные характеристики рабочего поведения. Важными качествами выступают также те, которые проявляются в общении, в выполнении роли и функций в совместной деятельности.

При анализе признаков срабатываемости спортивной группы выделяется критерий ее продуктивности, выражающийся в количестве выполненных успешно операций, в объеме усвоенной информации, во времени, затрачиваемом на овладение упражнениями и др.

При исследовании совместимости в групповой деятельности необходимым является изучение срабатываемости членов группы. Конечной целью при этом является определение критериев для отбора и комплектования спортивных групп, экипажей, звеньев и т. д. Учитывая, что в групповой спортивной деятельности важным фактором выступают межличностные взаимоотношения, формирующиеся на основе совместимости, то поиск критериев совместимости при комплектовании спортивных групп является важным для обеспечения эффективности совместной деятельности.

3.12. Психологическая совместимость партнеров как фактор результативности соревновательной деятельности

Исследование совместимости и ее влияния на результативность совместной деятельности показывает достаточно тесную связь между совместимостью партнеров и срабатываемостью. Сравнительная срабатываемость гомогенных и гетерогенных групп существенно зависит от содержания личностных характеристик, служащих референтом однородности. Разнородность по эмоциональным качествам, склонности к риску, характерологическим особенностям оказывает положительное влияние на работоспособность группы. Разнородность по чертам межличностного поведения (взаимной подозрительности, враждебности) влияет отрицательно.

Изучая влияние психологических факторов на результативность спортивной деятельности, Е. В. Ратушина (1997) выявила положительную взаимосвязь между эмоциональными взаимоотношениями членов группы и их срабатываемостью при совместной деятельности в спортивной акробатике (групповой).

Важным фактором срабатываемости спортсменов в процессе групповой деятельности считается взаимопонимание, под которым понимается декодирование (расшифровка) партнерами сообщений друг другу. При этом значение этих сообщений с точки зрения воспринимающего информацию соответствует их значению с точки зрения коммуникатора (передающего информацию). Данный фактор приобретает высокую значимость для срабатываемости партнеров в тех видах спортивной деятельности, в которых требуется точность и быстрота выполняемых действий (футбол, хоккей и т. п.).

Проблема совместимости и срабатываемости является достаточно актуальной для теории и практики спортивной деятельности. Многие результаты, приводимые в различных источниках, имеют разно-

речивый характер и требуют дальнейшего уточнения. На наш взгляд, противоречивость результатов объясняется специфичностью исследуемой совместной деятельности. Различные виды совместной деятельности имеют свою специфику, структуру, цели, содержание. Мы склонны к тому, что определенная совместная деятельность обуславливается характером совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров.

Совместно выполняемая спортивная деятельность, характерная для таких видов спорта, как футбол, хоккей, теннис, спортивная акробатика, туризм и др., является той чувствительной социальной средой, в которой совместимость членов спортивной команды проявляется наиболее ярко. Проведенные исследования в этой области показали, что на результаты выступлений спортсменов в командных видах спорта и на эффективность тренировочных занятий существенное влияние оказывают психологические факторы и, в частности, совместимость спортсменов. Невнимание тренеров к проблеме совместимости, пренебрежение ею при комплектовании рабочих спортивных групп приводит к возникновению конфликтов, распаду спортивных групп и команд.

Соревновательная деятельность характеризуется влиянием различных стресс-факторов, воздействие которых снижает взаимопонимание партнеров, ухудшает психологический климат, что сказывается негативно на результативности деятельности спортсменов. Особенно остро эта проблема стоит в спорте высших достижений, в видах спорта командно-игрового характера (волейбол, баскетбол, теннис, хоккей и т. п.). Неблагоприятная обстановка на тренировочных занятиях, психологический дискомфорт на соревнованиях сказываются отрицательно на настроении спортсменов, создавая нервозность, вызывая эмоциональную неустойчивость, неудовлетворенность действиями партнера. Все это сказывается на спортивной мотивации, результативности соревновательной деятельности как отдельных спортсменов, так и команды в целом. Одним из сильнодействующих факторов здесь выступает несовместимость партнеров по совместной деятельности. Это достаточно убедительно показано в исследовании совместимости акробатических составов Е. В. Ратушиной (1997).

Анализ выступлений теннисистов на турнире свидетельствует о том, что 79% из них, являющихся победителями в парном разряде, никогда не были победителями в одиночных играх. Число теннисистов, занявших первые места в одиночных и парных играх, составило всего 10%. На основании этих результатов можно говорить о довольно высокой значимости совместимости игроков для совместной игры.

В этом нас убеждают результаты наших наблюдений за выступлениями бадминтонистов. Подобные результаты были получены при исследовании совместимости в командных видах гребли. В данных исследованиях показано, что не всегда выступают успешно экипажи, составленные из победителей в одиночных соревнованиях.

Далеко не всегда являются эффективными в групповых видах спорта группы, составленные из победителей в одиночных соревнованиях. Кроме уровня спортивного мастерства важным фактором здесь выступает совместимость партнеров по совместно выполняемой спортивной деятельности. Так, в игровых видах спорта критерии совместимости одни, в других видах спорта — другие критерии. В этой связи при комплектовании спортивных групп необходимым является выявление критериев совместимости партнеров и комплектование состава спортивной группы с учетом этих критериев. Лишь выполнив эту работу можно ожидать успешную срабатываемость членов группы и прогнозировать достижение высоких спортивных результатов при взаимодействии спортсменов в соревнованиях.

Результаты исследований совместимости и срабатываемости, а также факторов их определяющих, в спортивной деятельности, предусматривает выход на практическое использование, а именно на комплектование спортивных групп. Результаты исследований, проведенных Е. В. Ратушиной (1997) на спортивной акробатике, позволили автору выявить критерии совместимости партнеров в этом виде спорта. При комплектовании акробатических составов автор предлагает учитывать совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров следующим образом:

1) адекватные сочетания силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, при этом наиболее эффективным считается сочетание средних уровней этих показателей;

2) различные сочетания умеренных и низких уровней личностной тревожности;

3) сочетание «экстраверт — интроверт»;

4) гомогенные сочетания по признакам «рациональность — иррациональность», при этом наиболее благоприятным считается сочетание рационалов;

5) наличие в составе спортсмена этического типа с интровертной направленностью;

6) сочетание «лидер — ведомый»;

7) идентичное восприятие временных интервалов.

Как показала автор в своем педагогическом эксперименте, учет совместимости индивидуально-психологических особенностей акро-

батов-групповиков при комплектовании спортивных составов позволяет ускорить процесс срабатываемости группы, создать благоприятный психологический климат и успешно выступать на соревнованиях.

При обосновании комплектования пар в настольном теннисе наиболее рациональным сочетанием по экстраверсии является «экстраверсия — интроверсия», менее рациональным — «интроверсия — интроверсия». Нежелательным будет сочетание «экстраверт — экстраверт». Кроме этих характеристик важными выступают следующие: сенсомоторное реагирование — точность реакции на движущийся объект, чувство времени, быстрота вероятностного прогнозирования; свойства внимания: распределение и переключение. По данным свойствам партнеры должны быть подобны (одинаковая выраженность свойств). Такие личностные характеристики как стиль мышления (алгоритмический и эвристический) и «экстраверсия — интроверсия» должны быть противоположными у игроков.

Значимыми показателями при комплектовании экипажей в командных видах гребли являются следующие: низкая совестливость, «импульсивность — собранность», низкие показатели по шкалам «покорность — доминантность», «социальность — самостоятельность» (по 16 — ФЛЮ Кэттелла), а также восприятие пространства и времени, мышечно-суставная чувствительность.

Эффективность совместной деятельности и формирование оптимальных межличностных взаимоотношений обусловлены тремя видами совместимости — социальной, психологической и психофизиологической. Эти три вида совместимости проявляются во всех видах совместно выполняемой спортивной деятельности. Для срабатываемости членов группы не является обязательным наличие совместимости по всем трем видам. Полная совместимость членов группы предполагает оптимальное сочетание всех ее видов и наличие определенного соотношения между ними, их взаимодополняемость. В различных видах спортивной деятельности тот или иной вид совместимости выступает на первый план, становится ведущим и обуславливает эффективность совместной деятельности.

Когда встает вопрос комплектования спортивных групп, составов, звеньев, экипажей значимым опорным моментом для тренера являются особенности совместно выполняемой спортивной деятельности, организация взаимодействия партнеров.

В этой связи Е. В. Ратушиной (1997) выделяются три вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности:

1) последовательно выполняемая совместная деятельность, имеющая место в спортивных играх (командных и парных);

2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). Этот вид деятельности характерен для отдельных элементов фигурного парного катания, спортивной акробатики, художественной гимнастики (командные упражнения), синхронного плавания, синхронных прыжков на батуте, командной гребли и т. п.;

3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки, четверки), в отдельных элементах фигурного катания (поддержки, броски).

Каждый из этих видов, а также каждый вид спорта из этих видов имеет свои специфические особенности. Поэтому критерии совместимости для каждого из этих видов будут существенно отличаться от других. В этой связи необходимым является поиск критериев совместимости для каждого конкретного вида спортивной деятельности и на этой основе осуществлять комплектование спортивных групп.

Существенное значение в совместимости и срабатываемости имеет структура ролевых взаимоотношений в группе. Так, причиной хорошей обучаемости группы является оформленная структура ролей. В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная. Более существенной для спортивной команды является функциональная роль игрока, которая проявляется в том поведении, которое ожидается от спортсмена другими участниками команды в соответствии с распределением соревновательных функций (нападающий, защитник, разыгрывающий и т. д.). Важным моментом в срабатываемости является то, чтобы эта роль была принята и усвоена игроком. В противном случае возможно проявление конфликтного поведения со стороны этого игрока. В исследованиях показано, что правильное распределение ролевых функций, основанное на учете индивидуальности игрока, его подготовленности, ряде личностных качеств, обуславливает эффективность соревновательной деятельности.

Важным фактором при дифференциации ролевых функций, а также для эффективности групповой соревновательной деятельности, является лидерство. Лидерство выступает как способ и средство организации групповой соревновательной деятельности. В то же время оно может рассматриваться и как определенный механизм, извлекающий дополнительные скрытые возможности в команде. Оптимальное развитие процесса лидерства и определенные сочетания в системе лидер-исполнитель можно рассматривать как фактор совместимости и срабатываемости спортивной группы. Это показано в исследовании Е. В. Ратушиной. Наиболее оптимальным сочетанием в акробатическом

составе (пара, тройка, четверка) является лидер-исполнитель (ведомый). Отсутствие лидера в группе считается неблагоприятным симптомом.

Таким образом, психологическая совместимость выступает важнейшим фактором срабатываемости партнеров в соревновательной деятельности и служит основой для комплектования спортивных групп и достижения высоких спортивных результатов.

В этой связи возникает необходимость поиска критериев совместимости при комплектовании спортивных групп, игровых звеньев, команды в целом. Причем тренер не может воспользоваться в данном случае результатами исследований, проведенных в других видах спорта, существенно отличающихся от своего вида спорта. Для поиска критериев совместимости в группе возникает необходимость изучения срабатываемости ее членов при выполнении технических действий, характерных для конкретного вида спорта. Для обоснования критериев психологической совместимости для комплектования спортивных групп необходимо исходить из того, что существуют следующие виды совместимости спортсменов:

– психофизиологическая совместимость проявляется при выполнении совместных технических действий (контактных и бесконтактных, одновременно выполняемых и последовательно выполняемых);

– психологическая совместимость проявляется в процессе общения спортсменов на отдыхе. Проявления совместимости обнаруживаются в поведении спортсменов, в реакциях на замечания и действия партнеров;

– социально-психологическая совместимость проявляется в способах и средствах достижения целей, в ориентации на различные ценности, в понимании значимости спорта для человека и т. п.

Для определения психологической совместимости взаимодействующих партнеров спортивной команды необходимо выявить критерии совместимости. При выявлении критериев психологической совместимости в спортивной команде желательно использовать комплекс методов и методик. К ним можно отнести следующие: определение психосоциотипа; личностный опросник Кеттелла; методика Т. Лири для определения преобладающего типа отношения к людям; тест Срасов (Н. Н. Обозов) для определения совместимости и срабатываемости; психологическая атмосфера в группе (методика Ю. Л. Ханина); шкала приемлемости Н. Н. Обозова для определения желания спортсмена работать с тем или иным партнером; тест Н. Н. Обозова — межличностная дистанция; методика гомеостат для определения срабатываемости в парах, четверках; тест ситуативная тревожность как состояние и как личностная характеристика (Ю. Л. Ханин); психо-

геометрический тест С. Деллингер для определения комплекса личностных качеств; тесты для определения спортивной мотивации (Е. Г. Бабушкин, Г. Д. Бабушкин); педагогическое наблюдение для определения срабатываемости при разучивании и выполнении упражнений в совместной деятельности; методика САН для определения самочувствия, активности, настроения при выполнении совместной деятельности, тип социального поведения в конфликтной ситуации (Томас). Это не полный перечень методик. При выборе методик необходимо, чтобы они отражали специфику вида спорта.

Обоснование критериев психологической совместимости спортсменов в команде включает в себя ряд технических процедур, выполняющихся в следующей последовательности.

1. Составление психологической характеристики вида спорта.
 2. На основе психологической характеристики составить требования спортивной деятельности к личностным качествам спортсмена.
 3. Составить предполагаемый комплекс личностных качеств, способствующих успешному выполнению совместно выполняемой спортивной деятельности (чувство времени, скорость реакции, рефлексивность, социотип, тип нервной системы и другие).
 4. Выявить уровень сформированности личностных качеств у спортсменов.
 5. Методом наблюдения за спортсменами на тренировках и соревнованиях определить срабатываемость спортсменов в совместной деятельности и результативность действий.
 6. По показателям срабатываемости разделить спортсменов на две группы: срабатываемые и низкосрабатываемые.
 7. Определить личностные качества в срабатываемых группах и низкосрабатываемых группах. Этим самым находят критерии психологической совместимости спортсменов.
 8. На основе результатов тестирования и наблюдения уточняется комплекс личностных качеств, являющихся критериями психологической совместимости.
 9. Комплектование спортивных групп с учетом психологической совместимости партнеров.
 10. Наблюдение на тренировках и соревнованиях за поведением спортсменов для окончательного уточнения критериев психологической совместимости и комплектования спортивных групп, звеньев.
- Критерии психологической совместимости спортсменов можно установить на основе сопоставления срабатываемости партнеров с индивидуально-психологическими особенностями личности.

Контрольные вопросы и задания

1. Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния.
2. Влияние предстартового состояния на результативность соревновательной деятельности спортсмена.
3. Охарактеризуйте составляющие компоненты психической готовности спортсмена к соревнованию.
4. Эмоциональное возбуждение спортсмена и его регуляция.
5. Назначение идеомоторных актов при подготовке к предстоящему действию.
6. Формирование мобилизационной готовности спортсмена к предстоящему действию.
7. Используя метод измерения частоты сердечных сокращений, определите характер предстартового состояния двух спортсменов. Результаты обсудите на занятиях.
8. Опишите технологию подготовки спортсмена к старту.
9. Совместимость и срабатываемость в спорте.
10. Совместимость как фактор результативности групповой спортивной деятельности:
11. Разработайте технологию обоснования критериев психологической совместимости в спортивной деятельности в конкретном виде спорта.

Литература

1. *Алексеев, А. В.* Преодолей себя / А. В. Алексеев. — М. : ФиС, 2006. — 149 с.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. — Омск : СибГАФК, 2001. — 120 с.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 314 с.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — СПб. : Лань, 2021. — 348 с.
5. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2007. — 87 с.
6. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. — М. : ФиС, 2014. — 208 с.

7. *Загайнов, Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

8. *Марушкин, Ю. Ф.* Сыгранность футбольной команды в связи с индивидуальными особенностями оперативного мышления футболистов : дисс. ... канд. пед. наук / Ю. Ф. Марушкин. — М. : ГЦОЛИФК, 1984. — 136 с.

9. *Пономарев, П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений / П. Л. Пономарев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

10. Психология физической культуры : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — М. : Спорт, 2016. — 624 с.

11. Психология соревновательной деятельности спортсмена / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010. — 240 с.

12. *Ратушина, Е. В.* Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров : дисс. ... канд. пед. наук / Е. В. Ратушина. — Омск : СибГАФК, 1998. — 125 с.

13. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 128 с.

14. Спортивная психология : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012. — 440 с.

15. *Яковлев, Б. П.* Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022. — 325 с.

ГЛАВА 4. ЭМОЦИИ В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Понятие, функции, физиологические основы эмоций

Эмоции (от *лат.* *emozeo* — потрясаю, волную) — это особый класс субъективных внутренних (психологических) состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний и ощущений приятные или неприятные отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности.

Функции эмоций:

– *оценочно-отражательная функция эмоций.* Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать различно. Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будуще, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования;

– *регулирующая функция эмоций.* Эмоции важны для регуляции деятельностью и поведением человека. Возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека;

– *защитная функция эмоций* связана с возникновением страха. Страх предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым, защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно и от гибели;

– *мобилизующая функция эмоций* проявляется в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме — спасении бегством. Способствует мобилизации сил организма и воодушевлению, радости;

– *компенсаторная функция эмоций* состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придает этому объекту соответствующую окраску. С помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обос-

нованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации;

– *сигнальная функция эмоций* связана с воздействием человека на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта;

– *деорганизующая функция эмоций* проявляется при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Физиологические механизмы эмоций

Эмоции возникают рефлекторно под воздействием каких-либо раздражителей и ситуаций. Они связаны с возбуждением вегетативных центров, расположенных в различных отделах мозга.

Долгое время полагали, что в основе эмоций лежит какой-то неизвестный род возбуждения или активности всего головного мозга в целом. В начале 1950-х гг. эксперименты Дж. Олдса показали наличие специфических участков головного мозга, ответственных за вызов положительных и отрицательных эмоциональных реакций. Дж. Олдс открыл центры «удовольствия» и «неудовольствия». Хотя их точное расположение ещё не выявлено, известно, что они занимают очень небольшую площадь и находятся рядом друг с другом.

По своему механизму эмоциональные реакции могут быть безусловно-рефлекторными и условно-рефлекторными.

Безусловно-рефлекторное возникновение эмоций обеспечивает подкорковыми механизмами, с участием ретикулярной формации, таламуса и гипоталамуса, зрительного бугра.

Условно-рефлекторное возникновение эмоций рассматривается через различные психологические теории эмоций.

На возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человека возникшей ситуации. Характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека к той

или иной ситуации зависят от того, как их переживают другие, рядом находящиеся люди — эмоциональные состояния могут передаваться от человека к человеку, причём у человека, в отличие от животных, качество коммуницируемых эмоциональных переживаний зависит от его личного отношения к тому, кому он сопереживает.

В отечественной психологии большую известность получила «биологическая теория эмоций», предложенная П. К. Анохиным (1949, 1964). С биологической точки зрения эмоции закрепились как особый инструмент, который удерживает процессы в живом организме в определённых оптимальных границах, предупреждая недостаток или избыток жизненно необходимых факторов. Автор связывает отрицательное эмоциональное состояние с нарушением гомеостаза, с возникновением органических потребностей, а положительное — с удовлетворением этих потребностей. Положительное эмоциональное состояние возникает в том случае, если обратная информация от «результатов происшедшего действия точнейшим образом отражает все компоненты положительного результата и потому точно совпадает с аппаратом акцептора действия» (П. К. Анохин, 1964). С помощью положительной эмоции, таким образом, происходит закрепление правильности и адекватности приспособительного акта. С другой стороны, несовпадение афферентных посылок с акцептором действия вследствие неадекватного, неполноценного акта, приводит к отрицательным эмоциям, беспокойству и поиску новых решений с помощью посылок новых афферентных возбуждений.

Основным условием для появления отрицательных эмоций является наличие потребности. Неудовлетворённая потребность вызывает отрицательную эмоцию. Отрицательная эмоция возникает и как результат рассогласования ожидаемого (акцептора действия) с действительными результатами действия. Положительная эмоция возникает как результат совпадения ожидаемого с тем, что произошло.

Советский физиолог П. В. Симонов предложил *«информационную теорию» эмоций* (1966, 1975). Согласно этой теории — эмоция есть отражение мозгом величины потребности, её качества и вероятности (возможности) удовлетворения этой потребности в данный момент времени. Вероятность удовлетворения мозг прогностически оценивает на основе врождённого и ранее приобретённого опыта. При этом учитываются и совершенство навыков, и энергетические ресурсы организма, и время, необходимое и достаточное для осуществления приспособительных действий. Результатом подобной оценки является возбуждение системы специализированных мозговых структур, по-

буждающие субъекта изменить поведение в направлении минимизации (усиления, продления, повторения) этого состояния.

П. В. Симонов предложил следующую формулу эмоции:

$$\mathcal{E} = F(\Pi, (\text{Ин} - \text{Ис}, \dots)),$$

где \mathcal{E} — эмоция, её сила и качество; Π — величина и специфика актуальной потребности; $(\text{Ин} - \text{Ис})$ — оценка вероятности удовлетворения данной потребности на основе врождённого и прижизненного приобретаемого опыта; Ин — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности; Ис — информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.

Согласно теории П. В. Симонова роль отрицательных и положительных эмоций не одинакова. Отрицательные эмоции, которые возникают в среде с низкой вероятностью удовлетворения потребности, способствуют компенсации недостающей информации («дефицита информации»). Отрицательные эмоции обеспечивают предположительное реагирование на широкий круг вероятностно-значимых сигналов. Положительные эмоции побуждают живые системы к их повторному переживанию, нарушая остановившийся гомеостаз, «равновесие с окружающей средой», побуждают к поиску новых неудовлетворённых потребностей и способов их удовлетворения. Отрицательные эмоции служат самосохранению и выживанию особи или популяции, положительные эмоции способствуют их развитию и дальнейшему освоению новых сфер окружающей среды.

4.2. Взаимосвязь эмоций с индивидуально-психологическими особенностями личности

Эмоции человека, прежде всего, связаны с его потребностями. По проявлению эмоций можно судить о том, что в данный момент времени волнует человека, какие потребности и интересы являются для него актуальными.

Индивидуально-типологические особенности *темперамента* существенным образом оказывают влияние на динамику субъективных переживаний человека: лёгкость и быстроту возникновения эмоционального реагирования на определённые обстоятельства жизни, устойчивость протекания эмоционального состояния, силу эмоционального переживания.

Темперамент подразделяют на четыре основных типа: холерический, флегматический, сангвинический и меланхолический. Различным типам темперамента присуща разная степень склонности к качественным переживаниям — радости или печали, беспокойству или спокойствию, гневу или умиротворенности, а также неодинаковый уровень реактивности и активности в действиях, импульсивности, толерантности уже сложившихся эмоциональных взаимоотношений. В тесной связи с указанными особенностями находится и склонность к большому или меньшему выражению эмоций с помощью жестов, мимики, пантомимики, посредством тона, громкости голоса и т. п.

В настоящее время главным фактором, составляющим основу темперамента, является сложный комплекс особенностей высшей нервной деятельности (ВНД) человека, хотя осталось признание некоторой его зависимости от работ желез внутренней секреции.

У различных типов темпераментов различные варианты возникновения и протекания эмоциональных реакций на сходные ситуации (гнева, горя, страха, радости) будут типичными. Так, холерик на оскорбительное для его достоинства поведение другого человека будет эмоционально реагировать вспышкой гнева. Флегматик — медленно сердиться и, в конце концов, рассвирепев — взорвётся гневом. Эмоции у сангвиника возникают так же быстро, как и у холерика, но обычно уступают им в силе. Сангвиник гораздо менее импульсивен и, прежде чем действовать, успевает прикинуть — как. Но, главное, его переживания не стойки, ему нетрудно перейти от гнева к веселью, от печали к радости. Темперамент в своих динамических характеристиках «даётся» человеку от рождения. Завися прежде всего от свойств нервной системы, он представляет собой природную, наследственную базу характера. У маленького ребенка характер сводится к темпераменту. Но по мере взросления человека на первый план всё более и более начинает выступать содержательная сторона характера.

Если темперамент относится к способу, стилю реагирования, он врождён и неизменяем, то характер формируется на основе жизненного опыта, мировоззрения, цели человека и способен к определённым изменениям под влиянием нового жизненного опыта, интуиции, социальных условий.

Слово «характер» греческого происхождения и переводится как «чеканка», «печать», «отпечаток». Человеческие черты в каких-то действиях, поступках определяют его характер. Черты характера могут быть определены генетическими особенностями, врождёнными, т. е. детерминируются темпераментом, задатками. Но они больше определены приобретёнными, т. е. больше детерминированы направ-

ленностью, опытом, ценностями, социальными формами — семейным и школьным воспитанием, особенностями трудовой деятельности. Определённую роль в формировании характера играют эмоциональные состояния человека.

Эмоциональные состояния — это та платформа, опираясь на которую человек решает свои жизненные задачи, достигает цели. У каждой личности в процессе накопления жизненного опыта, формируется специфическая, присущая только ей система поведения, типов переживания. Они составляют особенность, ядро характера, а в более широком смысле являются компонентами психологического склада личности. Эмоциональные особенности характера, как и вся целостная личность, формируются и развиваются только в активной деятельности человека, в зависимости от действий и поступков, направленных на самосовершенствование, самоактуализацию. Особо показательное значение для понимания характера человека имеют действия и поступки в сложных, трудных и критических ситуациях. Человек во многом сам собственными усилиями создает свои черты характера. И такие черты характера, как стереотипы эмоционального переживания на типичные жизненные ситуации, формируются в зависимости от того, какие доминирующие эмоции позволяют управлять личностью. Такие черты достигают определённой доминирующей силы, накладывая отпечаток на личность, становятся не только заметны для окружающих, но и помехой для формирования развития личности. Такими чертами характера, которые мешают человеку адаптивно переживать трудности, препятствия, проблемы в психологии называются акцентуации.

4.3. Эмоции как состояние, возникающее в соревновательной деятельности

В психологии спорта эмоции рассматриваются как сложные многоаспектные, психофизиологические образования, выполняющие различные функции: оценочно-отражательную, регуляторную, компенсаторную. Научно-экспериментальные исследования данных образований в соревновательной и тренировочной подготовке в большинстве своём объясняются исходя из трёх теорий: информационно-потребностной теории П. В. Симонова, биологической теории П. К. Анохина и деятельности теории А. Н. Леонтьева.

На всей длительности пути изучения эмоций ни одна из теорий не может занять такого положения, которое удовлетворяло бы всех учёных. Сложность, многосторонность, многоуровневость такого психи-

ческого явления как эмоция позволяет ученым лишь ограничить внимание на том или другом аспекте проблемы эмоциональных проявлений человека.

Характеризуя спортивную деятельность, отмечая её специфические особенности, опосредующие проявления эмоциональных состояний, А. Ц. Пуни (1958) прежде всего указывал на её экстремальный характер. «Экстремальность условий деятельности — характерная черта современного спорта, кульминационным моментом в котором является соревнование, насыщенное напряжённой борьбой за достижение победы над соперником».

Эмоциональные состояния, проявляющиеся в экстремальных ситуациях, обуславливают возникновение эмоциональной напряжённости. Поэтому это состояние ученые квалифицируют обычно как своеобразную форму отражения субъекта «сложной», «трудной» и т. п. ситуации, которую прогнозирует, оценивает, переживает спортсмен в условиях спортивной подготовки.

Иногда для описания психического состояния, аналогичного по генезису состоянию эмоциональной напряжённости, учёные пользуются термином «стресс» (Б. А. Вяткин).

Основоположником учения о стрессе, как известно, является Г. Селье. Организм в состоянии стресса стремится обеспечить устойчивое состояние (гомеостазис) своей внутренней среды, устойчивость функционирования своих систем. Если явные раздражители вызывают страх или гнев, то целый ряд внутренних приспособлений объединяет и интегрирует все проявления деятельности тела, направляя их на осуществление максимального усилия — бегства или боя: повышается сахар в крови, значительно усиливается приток крови к определённым областям, учащается дыхание, мобилизуются дополнительные красные клетки для переноса дополнительного кислорода, вырабатывается адреналин для усиления приспособительных нервных импульсов.

Раздражители (стрессоры) могут быть различными, но независимо от своих особенностей они ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление. Ведущим в этой цепи адаптации Г. Селье считал эндокринно-гуморальную систему.

В состоянии стресса выделяются следующие стадии.

1. Стадия тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противошока»). На этой стадии происходит уменьшение размеров тимуса, селезёнки и лимфатических узлов, исчезновение жировой ткани, образование острых язв в пищеварительном тракте,

уменьшение липоидов в надпочечниках. Одновременно возникает снижение температуры кожи, слезотечение, усиленное слюноотделение. Если воздействие достаточно сильно, то организм может погибнуть вследствие необратимых изменений уже на первой стадии стресса.

2. Стадия резистентности, во время которой напряжение функционирования систем достигает приспособления организма в связи с выходом на новый уровень регуляции. Размер надпочечников увеличивается, восстанавливаются их липоидные гранулы. Исчезает отёчность органов и тканей. Если воздействующий на организм стрессор не очень силен, то стадия резистентности сохраняется в течение длительного времени: если он достаточно силён, то наступает следующая стадия истощения.

3. Стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов обеспечивать функционирование систем. Характеризуется нарастанием нарушения согласованности жизненных функций. По сдвигам, наблюдаемым в организме, эта стадия очень близка к стадии тревоги.

Для упорядочения различных воздействий, ситуаций, проявлений, в которых оказывается человек, прогрессивным было предложение американского учёного Р. Лазаруса (1970) о выделении и разделении физиологического и психологического видов стресса, поскольку они отличаются друг от друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции.

Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Анализ психологического (эмоционального) стресса требует учёта таких моментов, как личностная значимость ситуации, когнитивная оценка, индивидуально-психологические особенности человека. Эти психологические факторы обуславливают и характер ответных реакций.

В отличие от психологического стресса, при физиологическом стрессе особенностью ответных реакций является высокостеретипный характер, а при психологическом они индивидуальны и не всегда предсказуемы. Так, например, при неудаче один спортсмен реагирует гневом, другой — депрессией, третий — воодушевлением.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического стресса и стресса психологического, так как в физиологическом стрессе всегда есть психические составляющие компоненты и наоборот. Реакция организма единая и затрагивает многие его системы и функции. Поэтому обозначение стресса всё более

уточняется в сторону целостной психофизиологической реакции организма, подчёркивая при этом, что следует учитывать различный удельный вес психологических и физиологических составляющих стресса в определённых условиях жизнедеятельности организма и признавая тем самым за эмоциональной составляющей необходимое, но не всегда определяющее и характеризующее целостное понятие «стресс», место.

Ряд учёных высказывает предположение о целесообразности разграничения понятий «напряжённость» и «напряжения», соответственно активирующему влиянию эмоций, на основе понимания эмоциональных реакций как континуума уровня бодрствования. В континууме бодрствования эмоциональная напряжённость занимает крайнее положение, противоположное сну и коме. Соответственно, качество влияния на деятельность, состояние эмоционального напряжения характеризуется оптимизирующим влиянием на деятельность, состояние эмоциональной напряженности дезорганизирующим.

Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс» явилось то, что появились новые, его объясняющие термины: нервно-психическое напряжение, психическая напряжённость, эмоциональная напряжённость, эмоциональное напряжение. Тем самым, во-первых, подчёркивается необходимость изучения, кроме физиологических проявлений, психологических и эмоциональных составляющих; во-вторых, делается попытка уйти от негативного значения понятия «стресс», широко внедрившегося в психологию общественного сознания.

4.4. Факторы, вызывающие эмоциональную напряженность в спортивной деятельности

Научные исследования, подходы к анализу специфических особенностей возникновения эмоциональной напряженности в условиях экстремальной и конкурирующей деятельности можно условно объединить в две большие группы, расчленяющие и изучающие разные стороны единого психического процесса.

Первая группа исследователей связывает особенности возникновения эмоциональной напряженности преимущественно с «внешними» условиями воздействующих на человека ситуаций, стимулов, величины физических нагрузок. Вторая группа исследователей опирается на «внутренние» условия через регистрацию объективных психофизиологических проявлений выраженности эмоций по типу стресса (В. Л. Марищук, Л. К. Серова, 1984; В. И. Медведев, 1989).

Соответственно, направленность анализа на «внутренние» условия, эмоциональная напряжённость характеризуются через ответную реакцию на внутреннее несоответствие требованиям, трудностям, воздействию различных факторов деятельности.

Учёных в области психологии спорта больше всего интересуют физиологические механизмы состояния организма через изучение отдельных функциональных систем, компонентов организма из взаимосвязи между тем или иным внутренним функциональным состоянием типа эмоционального возбуждения и результатами деятельности. При изучении эмоциональной напряжённости исследователи ориентируются на количественную, динамическую сторону физиологических систем, обеспечивающих эффективность деятельности спортсмена. При акцентированном внимании исследований на «внешние» условия эмоциональной напряжённости специалисты характеризуют её через стимулирующие особенности внешних воздействий, преимущественно с точки зрения пассивной формы эмоциогенного реагирования на факторы экстремальной, сложной, проблемной для человека ситуации, величины физической нагрузки.

В спортивной практике такими эмоциогенными факторами, опосредующими возникновение у спортсменов напряжённости, выступают интенсивность волевых усилий, последствие физической нагрузки, ответственность и ранг соревнований, раздражители (боль, жара, холод), факторы успеха-неуспеха деятельности, информационная насыщенность, установка тренера и другие факторы. В данном аспекте направленности психологических исследований учёных также интересуют закономерности, механизмы влияния на генезис состояния социогенных факторов и условий (количество болельщиков, место проведения соревнований и др.) спортивной деятельности, которые в дальнейшем определяют эффективность и надёжность спортивной деятельности.

Особенно хорошо такая зависимость просматривается в методике тренировки квалифицированных спортсменов. Здесь широкий круг задач, требований к интегральной подготовленности спортсмена ориентирует педагога, тренера на поиск количественных значений для определённых параметров условий работы, т. е. требований как можно более точного определения физических и психических нагрузок, условий, которые были бы оптимальны для деятельности спортсмена в данном периоде, этапе, микроцикле, непосредственно в занятии.

Большая часть педагогических исследований связана с поиском оптимальных значений воздействия величины тренировочных и соревновательных нагрузок с использованием метода непосредственно

го соотношения объективных внешних условий физической нагрузки (по величине, интенсивности, направленности и т. д.) с достигаемыми в этих условиях спортивными результатами. При таком подходе упор делается на анализ, учёт и контроль объективных факторов физической нагрузки. Действие объективных факторов физической нагрузки оптимизируется за счёт попыток рационального планирования тренировочных нагрузок, количественного участия в соревнованиях, организации быта, культурного досуга, соблюдения спортивного режима, применения восстановительных средств, мероприятий.

Постоянная адаптация спортсмена к изменяющимся внешним условиям физических нагрузок заставляет его постоянно заниматься саморегуляцией, усиливая и изменяя качественно и количественно свою психическую активность, мобилизационную напряжённость, т. е. формируя устойчивость (толерантность) к социально-психологическим условиям спортивной тренировки. В этих условиях постоянной адаптации устойчивость спортсмена к эмоциогенным факторам во многом зависит и от уровня функциональной подготовленности, и от психологических детерминант, механизмов личности.

Актуальность психологического анализа саморегуляции и управления в структуре спортивной деятельности определяется необходимостью решения прикладных задач в системе методики подготовки и развития теоретических знаний о личности спортсмена, её внутренних механизмах, закономерностях, способствующих достижению высоких спортивных результатов.

В современной научной литературе имеется большое количество работ, в которых влияние эмоций на различные функции организма человека, на эффективность его деятельности рассматривается при игнорировании вопроса о потребностях, мотивах, на базе которых возникают данные эмоциональные состояния. При изучении эффективности соревновательной деятельности спортсмена, прежде всего, необходимо уточнить, возникает ли эмоция в связи с удовлетворением потребности, инициирующей эту деятельность, или речь идёт о мотивации, побочной для данной деятельности, например, об эмоциях, обусловленных потребностью самосохранения, заботой о своём социальном престиже и т. п.

Одна из проблем психологической 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, как следствие физической и эмоциональной напряжённости.

Побудителями спортсмена к соревновательной деятельности являются потребности (материальные, социальные, идеальные), возникающие в организме человека как неосознанная нужда в чём-то необходимом для его жизнедеятельности. Причём не сама потребность прямо определяет удовлетворение его нужды в чём-то, а социально принятые способы начинают определять форму удовлетворения потребности. Потребности активизируют организм, порождают в активности внутренний смысл, направленный на поиск того, что требуется для поддержания соответствующих форм поведения, пока состояние нужды не будет удовлетворено.

Потребности создают лишь определённое влечение человека к чему-то, что может снизить внутреннюю активность, но не саму конкретную деятельность. Конкретная, направленная деятельность человека возникает только тогда, когда в сознании актуализируется конкретный мотив, способный удовлетворить эти потребности и стать её целью. Мотив же выступает в сознании человека как объект или цель, на которую направлена деятельность человека. Человек выбирает цель деятельности не только исходя из способности удовлетворить материальные потребности (в пище, сексе, сне и т. д.), но в большей степени исходя из других социальных и идеальных результатов, вытекающих из этой деятельности. Так, спортсмен пытается превзойти рекорд не только ради улучшения материальных условий, но и в связи с достижением общественного признания личных способностей, клуба, страны.

Различие между мотивами и целью усматривается не только в связи с их различной ролью в мотивированном поведении, но и в том, что определённый мотив может быть удовлетворён различной совокупностью взаимосвязанных, последовательно достигаемых целей. Так, чтобы удовлетворить мотив физического самосовершенствования, спортсмен сознательно ставит целый ряд последовательно достигаемых целей — в подборе и выборе определённых средств, методов, нагрузок, в соответствии с различными этапами спортивной тренировки.

Мотивы выступают как мобилизующая и направляющая энергия деятельности спортсмена. В практике психологии спорта анализ особенностей мотивации позволяет более дифференцированно, углублённо изучать источник высокой готовности к соревнованиям, оптимальной эмоциональной напряжённости. В связи с возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физической и психической напряжённостью, важнейшим аспектом спортивной подготовки является обеспечение высокого уровня мотивированности спортсмена в

отношении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Активизация, усиление мотивации и желания спортсменов к постоянному совершенствованию, преодолению больших физических и психических нагрузок в условиях тренировок и соревнований — одна из актуальнейших проблем психологической помощи качественной и эффективной спортивной подготовки. Мотивация спортсмена тесно взаимосвязана со всем комплексом составляющих современной системы подготовки спортсмена: её организацией и материально-техническим обеспечением, эффективностью в отношении технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсмена. Недостатки в любом из указанных и многих других компонентах системы подготовки неизбежно отрицательно сказывается на силе мотивации спортсмена и, как следствие, в снижении мобилизационной готовности к специфическим условиям напряжённо-мышечной деятельности.

В зависимости от особенностей личностных качеств спортсмена, специфики выполняемой деятельности, психического состояния, эмоциональная напряжённость может быть реализована либо в направлении на решение конкретной задачи (деловая направленность), либо направленностью на себя, либо направленностью на взаимные действия.

При анализе эмоциональной напряжённости спортсменов возникает необходимость выявления не только ведущих, определяющих мотивов для каждого конкретного состояния, но и их относительную силу, выделение мотива наибольшей интенсивности на определённый период, этап, цикл подготовки спортсмена. В спорте высших достижений преимущественное стремление к физическим движениям, двигательной активности как бы отступает на второй план, а ведущим мотивом является достижение успеха, который социально обусловлен и осознаётся как выполнение задачи, поставленной обществом. Поэтому следует подчеркнуть, что спорт высших достижений отличается именно своей специфичностью к достижению высоких результатов.

Любая ситуация, которая является побуждением для достижения высокого результата, специфична тем, что усиливает надежду на успех и должна одновременно содержать в себе опасение перед неудачей. Из этого вытекает, что напряжённость при стремлении к высокому спортивному результату является всегда результатом конфликта между указанными двумя противоречивыми тенденциями.

То внимание, которое начало уделяться в нашей стране профессионализации спорта, выдающимся спортсменам-профессионалам, существенно повышает мотивацию достижения, придавая ей особую лич-

ностную окраску, социальную значимость, тем самым, способствуя выраженности состояния эмоциональной напряжённости спортсмена перед соревновательной деятельностью, после достигнутых результатов.

К важнейшим внутренним факторам, помимо мотивов, в генезе эмоционального состояния относится личностная (субъективная) оценка условий значимой для спортсмена деятельности. Возможные ситуации и свои возможности человек оценивает, и эта интеллектуальная оценка лежит в основе возникновения эмоциональных проявлений.

В спортивной деятельности особым моментом научного анализа является самооценка спортсменом своего результата, которая разделяется на внешнюю и внутреннюю оценки. Внутренняя (субъективная) оценка в определённой мере — в соответствии с существующей и прогнозируемой ситуацией — зависит от оценки внешней (объективной), но в большей степени связана с чувством личного удовлетворения и проявляется в переживаниях успеха-неуспеха. Внешняя оценка впрямую зависит от достигнутых результатов деятельности. Самооценка спортсмена опосредуется не только достигнутыми результатами, но и зависит также от оценок окружающих его людей — болельщиков, родных, близких, судей, тренеров, товарищей, соперников, обслуживающего персонала и многих других.

Следовательно, в процессе соревновательной деятельности важно учитывать, что на актуальное состояние эмоциональной напряжённости в большей степени оказывают влияние не объективные факторы физической нагрузки (её величина, объём, интенсивность, внешний результат деятельности), а субъективное отношение к соревновательной нагрузке, устойчивость к нагрузкам. Через личностную направленность на условия значимой деятельности, через систему доминирующих мотивов, адекватности самооценок своих возможностей спортсмен достигает такого уровня эмоциональной напряжённости, который позволяет ему чувствовать готовность к соревнованию и эффективно реализовать в процессе деятельности достигнутый уровень функциональной подготовленности и специальной работоспособности.

4.5. Эмоциональная напряженность и результативность соревновательной деятельности

Спортивных психологов, тренеров интересует вопрос о связи уровня эмоциональной напряжённости спортсменов и результативности их выступлений в соревнованиях. Зависимость между напряжённостью (возбуждением) и спортивными достижениями в последние годы анализируется с разных теоретических точек зрения.

Рассмотрим основные подходы, гипотезы, теории к управлению уровнем эмоциональной напряжённости в условиях соревновательной деятельности.

Выраженный уровень эмоциональной напряжённости детерминируется в большей степени субъективным отношением спортсмена к соревновательной ситуации, чем объективными факторами соревновательной нагрузки, и возникает порой задолго до начала соревновательной борьбы. Наиболее показательна эмоциональная регуляция в выраженности проявлений (двигательных, вегетативных, психических функций) непосредственно перед соревновательной деятельностью. Эмоции способствуют настройке организма на напряжённую нервно-мышечную работу, хотя перед включением функциональных механизмов в процесс нервно-мышечной работы у отдельных спортсменов расходуется немало психической энергии. Это обусловлено тем, что велика порой значимость успешного выполнения деятельности, а организация соревновательной борьбы, масштаб соревнований, результативность соперников и другие эмоциогенные факторы способствуют излишней трате энергии перед выполнением деятельности.

Теория драйва (Г. Холл, 1943, Дж. Спенс, К. Спенс, 1966) предсказывает улучшение результативности деятельности с ростом возбуждения. Психологи вначале рассматривали взаимосвязь между возбуждением и результативностью как непосредственную и линейную. По мнению авторов, с увеличением состояния тревоги или возбуждения человека повышается и уровень результативности деятельности: чем более возбуждённым становится спортсмен, тем лучше он выступает. Эта теория служит основанием для наиболее «накручивающих» методов тренеров и спортивных психологов к выступлению в соревнованиях. Однако практика и наблюдение за выступлениями спортсменов на соревнованиях показывают: высокая степень возбуждения может иногда оказывать положительные влияния на результативность, а иногда и отрицательные, то есть увеличивает нервозность, растерянность, ухудшает самоконтроль, собранность, сосредоточенность спортсмена.

Теория релаксации основана на предположении о том, что спокойствие способствует достижению хороших спортивных результатов. Эта гипотеза представляет собой противоположность теории драйва: акцент делается не на «накручивании», а на процедурах, вызывающих расслабление, с тем чтобы уменьшить напряжённость спортсмена перед соревнованием. Хотя данный подход очень моден сейчас среди спортивных психологов, объективных результатов, подтверждающих эту теорию, очень мало. Теория релаксации, скорее всего, дань во-

сточной психологии и отдельным методам — АТ, прогрессивной релаксации, дыхательной гимнастике, медитации, которые способствуют управлению психологическими состояниями.

Теория Йеркса — Додсона (1908) известна как *теория перевернутого U*. Согласно этой теории, при низких уровнях возбуждения показатель результативности деятельности будет низким. С увеличением уровня возбуждения будет повышаться и уровень физической активности — вплоть до определенного оптимального уровня, который характеризуется наивысшими результатами. Дальнейшее увеличение возбуждения приводит к снижению результативности. Хотя теория перевернутого U и популярна среди тренеров и спортивных психологов, но существует и критика, где подвергается сомнению форма кривой возбуждения, указывающая, что оптимальная степень возбуждения всегда приходится на середину кривой возбуждения.

Теория зон оптимального индивидуального функционирования (Ю. Л. Ханин). Теория ЗОФ опровергает перевернутую U-гипотезу, доказывая, что многие спортсмены соревнуются успешно, когда тревожность бывает высокой и низкой, а не средней. Автор теории обнаружил, что у каждого высококвалифицированного спортсмена есть зона оптимального состояния тревоги, на которую приходится лучшие результаты (Ю. Ханин, 1980, 1986, 1988). За пределами этой зоны демонстрируется низкий уровень результативности. Согласно теории оптимального возбуждения, одни спортсмены будут достигать своих наилучших результатов при наивысшем возбуждении, другие — при полном расслаблении, третьи — при умеренном уровне возбужденности. Иными словами, не существует оптимального уровня возбуждения для выполнения определённых соревновательных действий.

Практический вывод из данной теории таков, что поскольку уровень ситуативной тревоги различен для разных спортсменов, целью тренера и спортивного психолога должна быть помощь в достижении оптимальной зоны «полезной тревоги». Таким образом, задачей является не увеличение или уменьшение возбуждения для данной группы спортсменов, а сосредоточение внимания на оптимальной зоне предсоревновательной тревоги для каждого индивида и помощь в достижении результата.

ЗОФ, по Ю. Л. Ханину, лежит в пределах ± 4 балла от значения ситуативной тревоги, измеренным по шкале реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ), разработанной Ч. Д. Спилбергером, при которой спортсмен показывает наивысшие результаты. Предположим, что личный наилучший результат достигнут спортсменом при

уровне ситуативной тревожности, равном 48 баллам. ЗОФ для этого спортсмена в таком случае составит 44–52 баллов по ШРЛТ.

Теория разноуровневого беспокойства. Считается, что влияние на результативность деятельности оказывают два компонента тревоги — когнитивный и соматический. И их влияние на результативность деятельности неодинаково, то есть волнение (когнитивное возбуждение) имеет отрицательную связь с физической активностью, увеличение когнитивного возбуждения ведёт к ухудшению физической активности. В то же время, согласно этой теории, соматическое состояние тревоги (проявляющееся физиологически) имеет U-инвертируемую связь с физической активностью. Увеличение соматической тревоги до определённого оптимального уровня повышает уровень результативности. Дальнейшее повышение состояния тревоги ведёт к снижению уровня результативности. Следовательно, состояние тревоги является разноуровневым, и его два компонента по-разному влияют на уровень физической активности.

Теория катастрофы (Харди, 1990). В соответствии с этой теорией, результативность деятельности зависит от комплексного взаимодействия возбуждения и когнитивного состояния тревоги. Модель катастрофы говорит, что физиологическое возбуждение связано с физической активностью подобно перевёрнутому U, но только тогда, когда спортсмен не испытывает волнения или имеет незначительное когнитивное состояние тревоги. При высоком когнитивном состоянии тревоги (спортсмен испытывает волнение) увеличение уровня возбуждения в определённый момент достигает своеобразного порога, как раз после точки оптимального уровня возбуждения. После этого происходит быстрое снижение уровня результативности — «катастрофа».

Таким образом, возбуждение (соматическое беспокойство) может оказывать существенное различное воздействие, в зависимости от величины когнитивного беспокойства. При значительном выполнении, когда произошло перевозбуждение («катастрофа»), уровень физической активности резко снижается. В этом случае, чтобы снова достичь оптимального уровня функционирования, человек должен полностью расслабиться. С точки зрения практического применения, для достижения оптимального уровня возбуждения необходимо также контролировать когнитивное состояние тревоги (волнение).

Теория результативности деятельности в зависимости от положительной и отрицательной психической энергии (Н. Р. Мартенс, 1987). Развитие теории «перевернутого U» связано с проявлением у спортсменов положительной и отрицательной психической энергии.

Эти виды энергии не объединены между собой и не могут быть представлены в виде однородного состояния — возбуждения, что нередко делают спортивные психологи. Результативная соревновательная деятельность имеет место при высоком уровне положительной энергии и низком — отрицательной. И, напротив, высокий уровень отрицательной энергии и низкий — положительной являются причиной неудачных выступлений спортсменов.

Представленные в кратком содержании теории указывают на то, что возбуждение и состояние тревоги не обязательно оказывают отрицательные влияния на уровень результативности спортсмена. Влияние может быть положительным или отрицательным в зависимости, главным образом, от того, как спортсмен интерпретирует изменение своего эмоционального состояния. Важную роль в том, чтобы повышение возбуждения оказало положительное воздействие на физическую активность, играет самооценка.

Эффективность и рациональность применения той или иной теории в системе спортивной подготовки к ответственным стартам зависит от многих факторов, в частности, от вида спортивной специализации и индивидуальности спортсмена: его уровня функциональной и специальной работоспособности, психического состояния готовности к тому или иному конкретному соревнованию. Поэтому выше представленные теории о влиянии эмоциональной напряжённости на результативность деятельности, в основном, анализируются согласно абсолютным показателям предстартового уровня эмоциональной напряжённости, тогда как хорошо известно, что предстартовые эмоциональные состояния всё же ближе по механизмам и особенностям психической регуляции к фоновым условиям, чем к непосредственно рабочим условиям выполнения деятельности.

4.6. Теория стартового уровня эмоциональной напряженности (Б. П. Яковлев, 1999)

Известно, что человек реагирует не только на реальную физическую опасность, но также и на угрозу, и на некоторые символы опасности, в результате чего оказывается готовым к предстоящей напряженной борьбе.

Выраженный уровень эмоциональной напряженности детерминируется в большей степени субъективным отношением спортсмена к соревновательной ситуации, чем объективными факторами соревновательной нагрузки, и возникает порой задолго до начала соревновательной борьбы. Но наиболее показательна эмоциональная регуляция

в выраженности проявлений (двигательных, вегетативных, психических функций) непосредственно перед соревновательной деятельностью. Проблема исследования предстартовых факторов эмоциональной регуляции, влияющих на эффективность деятельности, является актуальной для современной методики подготовки квалифицированных спортсменов. Особенно это важно для циклических видов спортивной деятельности, по которым недостаточно исследований, касающихся изучения регуляционной функции эмоций в специфических условиях соревновательных нагрузок.

Наибольшей эффективности в соревновательной деятельности достигают те спортсмены (велосипедисты-шоссейники), которые менее эмоционально реактивны на стресс-нагрузку до старта, но способны к мобилизации функций организма в процессе нагрузки (Б. П. Яковлев, 2007). В эксперименте принимали участие спортсмены, специализирующиеся в командной гонке на 100 км, в составе двух команд. Экспериментальные результаты анализировались в процессе контрольного соревновательного отрезка (15 км), отборочных соревнований и главных соревнований в шоссейной командной гонке в условиях заключительного этапа непосредственной подготовки к ответственным стартам года.

Во всех исследованиях регистрировалась ЧСС (в покое, перед стартом и в процессе прохождения стартового участка дистанции) с помощью микрокомпьютерного прибора Спорттестер. Вычислялся коэффициент реактивности за одну минуту до старта и непосредственно на 6-й минуте стартового отрезка дистанции по формуле:

$$Kp(\text{до}) = \frac{\text{ЧСС фон} - \text{ЧСС до}}{\text{ЧСС фон}}, \quad Kp(\text{н}) = \frac{\text{ЧСС фон} - \text{ЧСС н}}{\text{ЧСС фон}},$$

где $Kp(\text{до})$, $Kp(\text{н})$ — эмоционально-вегетативный коэффициент реактивности до соревновательной нагрузки и в процессе нагрузки; ЧСС фон — абсолютное значение показателя утром; ЧСС до — абсолютное значение показателя за минуту до соревновательной нагрузки; ЧСС н — среднее значение показателя в процессе соревновательной нагрузки на 6-й минуте, соответственно, первой и второй командной позиций велосипедиста.

Для определения предсоревновательного эмоционального состояния применялись методы реактивной тревожности (РТ) Спилбергера и цветовой тест Люшера. Эффективность соревновательной деятельности велосипедистов анализировалась по следующим параметрам: количество перемен, эффективность работы по отношению продолжительности нахождения тестируемого гонщика на первой позиции ко

времени всей команды (в %), степень восстановления работоспособности по различию интенсивности ЧСС на первой и второй позициях. Проведенный анализ динамики средних по группе спортсменов величин показателей ЧСС в процессе прохождения стартового участка дистанции свидетельствует, что для данного периода она имеет нелинейный характер.

Полученные результаты в динамике величины ЧСС (уд/мин) в процессе стартового участка показывают, что независимо от внешних условий соревнований, изменение ЧСС имеет сходный тактический рисунок. В среднем по группе обследуемых спортсменов наибольший уровень функционального энергообеспечения стартового участка в процессе соревновательной деятельности наблюдался в главных соревнованиях. Для ГС также был характерен наиболее высокий уровень показателей эффективности соревновательной деятельности.

Важным для объективного анализа в данном эксперименте является оценка взаимосвязи величины выраженности показателей ЧСС при выполнении соревновательной нагрузки с показателями ЧСС в предстартовой ситуации.

Наибольшие сдвиги в сердечно-сосудистой системе перед соревновательной нагрузкой в обследуемой группе спортсменов получены в условиях отборочных соревнований в командной гонке велосипедистов на шоссе. Величина предстартовых показателей по ЧСС превышает на 10% показатели ЧСС перед контрольным соревновательным отрезком.

Полученные показатели предстартовой величины ЧСС свидетельствуют об определенной специфической независимости показателей функциональной системы в последующей деятельности у квалифицированных спортсменов от внешних условий соревновательной нагрузки. Результаты исследований расходятся с результатами специалистов, считающих, что особенно большие предстартовые сдвиги имеют место перед наиболее ответственными по масштабу, организационными соревнованиями.

Имеющаяся разница в динамике ЧСС перед соревновательной нагрузкой обусловлена, скорее всего, не организационными условиями соревнований, а мобилизационной готовностью спортсменов к предстоящим стрессовым нагрузкам, эмоциональной настройкой спортсмена.

Выход на уровень высокой эффективности соревновательной деятельности определялся и анализировался не через динамику абсолютной величины ЧСС до нагрузки, а по относительным показателям, т. е. через отношение предстартовой величины к стартовым величинам ЧСС в процессе напряженной деятельности. Данное отношение

характеризует индивидуальные особенности эмоциональной регуляции физиологической функции, соответственно энергетическим затратам функциональной системы, лимитирующей высокий уровень работоспособности к стресс-факторам.

В связи с этим, на основе интерпретации данных корреляционного анализа была определена взаимосвязь между коэффициентами реактивности ЧСС и показателями эффективности соревновательной деятельности.

Установлено, что коэффициент реактивности ЧСС перед соревнованием имеет отрицательную связь с показателями эффективности соревновательной деятельности велосипедистов ($p < 0,05$; $r = -0,79$). Коэффициент реактивности, зафиксированный на дистанции стартового отрезка, имеет положительные корреляционные связи с показателями эффективности соревновательной деятельности на том же уровне значимости (при $r = 0,81$).

Отрицательная взаимосвязь индивидуальной реактивности и результативности указывает на то, что у спортсменов с большей эффективностью соревновательной деятельности разница в сдвиге между фоновыми величинами ЧСС в отношении к достартовым имеет несколько меньшую разницу, чем у спортсменов с менее успешными показателями деятельности (рис. 9).

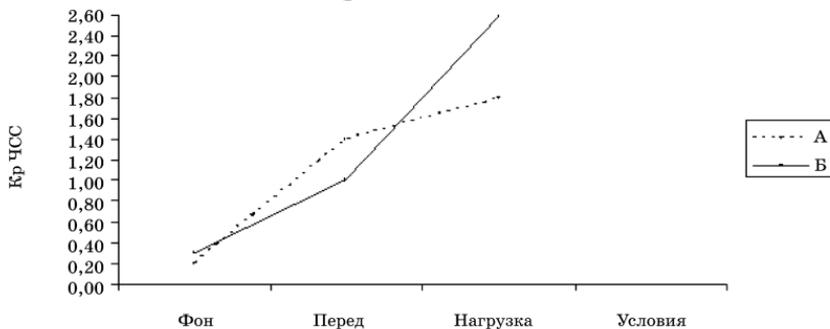


Рис. 9

Изменения коэффициента реактивности у спортсменов с успешной соревновательной деятельностью (А) и менее успешной соревновательной деятельностью (Б):

условные обозначения: фон — фоновая оценка функционального показателя; перед — оценка минутной готовности до соревновательной нагрузки; нагрузка — оценка в процессе выполнения физической нагрузки на стартовом участке дистанции.

Представленные на рисунке 9 линейные диаграммы отражают индивидуальные особенности вегетативной функции ЧСС перед

стартом и во время соревновательной нагрузки у велосипедистов с различной успешностью по показателям эффективности деятельности. Из анализа результатов видно, что чем выше коэффициент реактивности перед стартом и ниже коэффициент на стартовом участке дистанции, тем менее успешно выступил спортсмен. И, наоборот, чем выше коэффициент реактивности у спортсмена на стартовом отрезке и менее высок коэффициент до старта, тем успешнее спортсмен выступил.

Вероятно, у спортсменов с наиболее эффективным выполнением деятельности происходит интенсификация функциональных механизмов за счёт реализации энергетических затрат непосредственно в предстартовых условиях и в самой деятельности. У спортсменов с менее успешной деятельностью динамика энергетических сдвигов в процессе выполнения соревновательной нагрузки во многом определяется за счёт избыточных затрат перед деятельностью, согласно более высокому коэффициенту реактивности до нагрузки. Спортсмены, скорее всего, «перегорают» в ситуации эмоциональной настройки на соревнование.

Наличие неадекватной эмоциональной реакции на стресс-нагрузку у данных спортсменов (второй группы) обследуемой выборки подтверждает положительная корреляционная связь между величиной ЧСС перед нагрузкой и показателями ситуативной тревожности по методике Спилбергера ($r = 0,48 - 0,54$; $p < 0,05$), а также высокие количественные показатели суммарного отклонения (СО) цветовых выборов от «АТ-нормы» $X = 18$ баллов по проективному тесту Люшера. Для первой группы спортсменов суммарное отклонение от «АТ-нормы» имеет $X = 10$ баллов.

Таким образом, исходя из коэффициента реактивности (K_p), динамика энергетических затрат в условиях эмоциональной напряжённости имеет значимое достоверное различие для спортсменов с различной успешностью соревновательной деятельности. Полученные экспериментальные данные по динамике ЧСС в условиях выполнения соревновательной нагрузки согласуются с психофизиологическим законом начального значения Уайлдера (1957). Закон этот свидетельствует, что чем выше уровень исходной активности физиологической системы, тем меньше относительное изменение этого уровня при воздействии стимулов.

В целях практической рекомендации при использовании коэффициента реактивности психофизиологических функций к напряжённой мышечной деятельности для структуры сходных циклических

видов спорта (плавание, гребля, легкая атлетика, лыжный спорт и др.) следует учитывать действие закона Уайлдера.

Можно отметить, что наиболее объективной оценкой психофизиологической реактивности спортсмена по условиям эффективной соревновательной деятельности является отношение определённого уровня изменения энергетических затрат в процессе нагрузки к стартовому уровню, а не дифференцированный анализ их абсолютных показателей, как это приводится в большинстве исследований функциональных возможностей спортсменов. Данные особенности относятся к оценке индивидуальной стоимости энергетических затрат, соответствующих условиям эмоциональной напряжённости соревновательной нагрузки.

Полученные на высококвалифицированных спортсменах результаты подтверждают существующую взаимосвязь между показателями эффективности соревновательной деятельности и оптимальным уровнем эмоциональной напряженности.

Таким образом, в спорте себя может проявить только тот спортсмен, эмоциональные проявления которого соответствуют специфическим условиям спортивной деятельности и требованиям избранного вида спортивной специализации. Недостаточно высокий уровень эмоциональной готовности спортсменов лимитирует эффективность и надёжность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Только под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень эмоциональной напряженности, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению цели в интегральной системе спортивной подготовки. В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особенностям избранного вида спортивной специализации.

4.7. Методы контроля эмоций в спорте

Накопленный спортивными психологами опыт исследования эмоций в спортивной деятельности позволил обосновать программный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных звеньев. Каждое звено реализует определенную направленность исследовательских задач и включает ряд специфических методов и приемов. В структуре программного комплекса условно выделено три струк-

турных звена: контрольно-аналитический; мобилизационно-коррекционный; оценочный.

Контрольно-аналитическое звено предполагает:

– анализ и контроль условий и факторов психических нагрузок, детерминирующих уровень эмоциональной напряженности спортсмена;

– выяснение путем текущего и оперативного контроля динамики и выраженности эмоциональной напряженности;

– необходимость проведения избирательных и целенаправленных методов психологического контроля в специфических условиях соревновательного периода.

Акцент делается на сбор информации о спортсменах, их тренировочных условиях, особенностях предстоящих ответственных соревнований, на наблюдении за спортсменами. Осуществляется проведение психологического контроля — этапного, текущего, оперативного. Проводится особая работа с тренером: вовлечение его в процесс психологического контроля за особенностями психологических проявлений спортсменов и их психокоррекции, снятие у него отрицательных фиксированных установок на неспецифические методы психологического управления, совместное обсуждение текущей информации об эмоциональной напряженности спортсменов. Данное звено очень важно в системе многостороннего воздействия на личность спортсмена в союзе с людьми, непосредственно оказывающими на него влияние.

Основное внимание при анализе эмоциональной напряженности на заключительном этапе подготовки к соревнованию необходимо уделять подводящему, соревновательному, восстановительному микроциклам, являющимся наиболее чувствительными периодами для детерминации мобилизационной готовности к соревновательным нагрузкам. Работа по контролю и анализу эмоциональной напряженности в структуре методики заключительной подготовки имеет ряд специфических особенностей.

Во-первых, при выборе методов следует исходить, прежде всего, из реальных условий, с которыми сталкивается спортивный психолог, исследователь при проведении научно-экспериментальных исследований непосредственно на соревновательном сборе: минимизация временных затрат на тестирование; простота методических процедур (без значительных энергетических затрат); минимизация возможностей произвольного влияния на результаты исследования со стороны обследуемого спортсмена.

Во-вторых, психологический контроль требует соблюдения принципа активности самого испытуемого. Все диагностические про-

цедуры должны быть лично мотивированы для самих спортсменов. Спортсмен с помощью специалиста ставит перед собой задачу самовоспитания, самоанализа, особенностей собственного поведения в специфических условиях соревновательной деятельности.

В-третьих, комплексность оценки эмоциональной напряженности, сочетающая разные подходы и методы психодиагностики, определяется интерпретационными возможностями психических показателей.

В зависимости от поставленных целей, контроль состояния спортсменов может быть исследовательским, прогнозирующим, моделирующим.

Исследовательский контроль применяется с целью проверки влияния факторов психической нагрузки на состояние спортсменов, а также определённых методов и средств управления, внедрённых или рекомендуемых для психологической подготовки квалифицированных спортсменов.

Прогнозирующий контроль применяется с целью прогноза, предсказания возникновения у спортсменов определенных состояний в тех или иных условиях учебно-тренировочного процесса.

Моделирующий контроль используется для совершенствования процесса построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик подготовленности и оптимизации процесса спортивной подготовки.

Эмоциональное состояние временно, одно состояние сменяется другим. В этой связи принято выделять три группы состояний: оперативные, текущие, перманентные (этапные). В соответствии с оценкой состояния, принято выделять и три вида контроля.

Этапный контроль позволяет оценить перманентное состояние (уверенность в себе, в своих возможностях), которое является следствием долговременного тренировочного эффекта в течение макроцикла: года, ряда лет.

Текущий контроль позволяет оценить текущие состояния, которые являются следствием ряда тренировочных или соревновательных нагрузок, микроциклов.

Оперативный контроль позволяет оценить оперативные состояния, которые проявляются как срочная реакция на воздействия в процессе отдельных тренировочных занятий психических нагрузок.

В зависимости от применяемых методов, контроль состояния может вестись по изменению психофизиологических, субъективных, личностных показателей.

Психофизиологический контроль дает информацию о степени активированности, согласованности, координированности функцио-

нальных систем. В основном, требует сложной аппаратуры для регистрации и учета изменений, происходящих в организме спортсмена.

Субъективный контроль предназначен для более точной оценки ощущений, переживаний спортсменами собственных состояний в тех или иных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Личностный контроль направлен на оценку сформированности и развития индивидуально-психологических особенностей спортсменов, их различия и типичности в той или иной деятельности, например, по эмоциональной устойчивости, личностной тревожности.

В зависимости от способа воздействия на спортсмена для получения информации о его особенностях и параметрах состояния (реактивности, длительности, интенсивности, знаке), методы контроля можно определить через направленность стимула к первой или второй сигнальной системам. В первом случае чаще всего используются сигналы на звук, на свет, сигналы-образы, например, простая зрительно-моторная реакция, сложная зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект, реакция слежения и другие. Во втором случае используются слова, например ассоциативный метод, методика незаконченных предложений, вербально-двигательная реакция. Или на основе комбинированной оценки — при использовании двух сигнальных систем.

В зависимости от способа регистрации сигналов, методы контроля состояния спортсменов могут быть **контактными, бесконтактными и комбинированными**. При контактных методах для получения информации о состоянии спортсмена прикрепляются датчики, берутся в руки индикаторы (например, индикатор биоэлектродипольности). При бесконтактных методах показатели состояния естественным образом анализируются через наблюдение, опросники, непосредственно по ведению разговора, беседы. При комбинированном контроле используется два предыдущих подвида контроля вместе.

В зависимости от поставленных целей, задач экспериментального, практического исследования, объема интерпретируемых показателей, способствующих адекватному и эффективному обследованию состояния спортсменов, различают **комплексный, избирательный и парциальный** контроль. Комплексный контроль связан с использованием различных методов — психофизиологических, субъективных, личностных и широкого круга анализируемых показателей, позволяющих дать углубленную и всестороннюю оценку состояния спортсмена в различных периодах спортивной подготовки. Избирательный контроль направлен на анализ состояния определенных функциональных систем в тех или иных специфических условиях тренировочной или

соревновательной деятельности. Парциальный контроль позволяет оценить состояние определенных функций, реакций спортсмена, например, скорость простой зрительно-моторной реакции или скорости и точность реакции слежения и т. п.

К методам и системам психологического контроля предъявляется целый ряд требований: помехоустойчивость, апробированность, достоверность, которые должны обеспечивать валидную и информативную объективную оценку состояния спортсменов, отвечать возрастным, половым, квалификационным особенностям обследуемых спортсменов в том или ином виде спорта.

Мобилизационно-коррекционное звено предполагает анализ реальной возможности полного устранения или частичной компенсации воздействия нежелательных факторов эмоциональной нагрузки и включает:

- создание благоприятных психологических условий для спортсмена, способствующих высокой его работоспособности, хорошему настроению;
- создание у спортсмена активной установки на психокоррекцию;
- формирование состояния готовности к напряженной соревновательной деятельности.

Мобилизационно-коррекционное звено имеет свои специфические особенности.

Во-первых, методы психокоррекции следует рассматривать как особым образом организованное психологическое воздействие, избирательно применяемое в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсмена и направленное на оптимизацию и резервирование психической свежести, восстановления сил спортсмена в специфических ситуациях соревновательного периода. Психокоррекционные методы имеют мобилизационно-восстановительную направленность на повышение высокой работоспособности в процессе выполнения соревновательной деятельности.

Во-вторых, при выработке адекватных приемов и способов мобилизационно-восстановительной психокоррекции следует исходить из того, что оптимизация соревновательной деятельности представляет собой не только конечную цель, но и сопереживания, участие в спортивной карьере спортсмена, в его победах или поражениях, в понимании его личностных амбиций и составляет особенности, моменты психокоррекционной работы.

В плане подготовки квалифицированных спортсменов средства и методы специальной психологической подготовки принято делить на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Оценочное звено отражает адекватность эмоциональных нагрузок требованиям выполняемой деятельности спортсмена и условиям ее эффективного осуществления и является завершающим звеном психологического сопровождения спортивной деятельности. Специфическая направленность исследовательских задач данного звена заключается в следующем:

– оценка характера и направленности изменений, выраженности сдвигов в мобилизационной готовности спортсмена к соревновательной деятельности под влиянием эмоциональных нагрузок;

– оценка эффективности применения методов психокоррекции в специальной психологической подготовке спортсменов-велосипедистов.

Для того чтобы оценить соответствие уровня оптимальности функционирования эмоциональной регуляции, ее положительного или отрицательного влияния нагрузке, необходимо выработать критерии. В этой связи важным является то обстоятельство, что единственным критерием оценки эффективности задач психологической подготовки не может быть только педагогический результат соревновательной деятельности. Нельзя не учитывать субъективно-психологической оценки спортсмена, которая является наиболее релевантной при саморегуляции и самоуправлении спортсменом своими эмоциями.

Перспективность применения для оценки функциональных состояний субъективных методик объясняется высокой взаимосвязью с проявлением внутренней жизнедеятельности организма. Субъективные проявления есть не что иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека.

Несмотря на широко распространенное мнение об информативности субъективных методик в психологии спорта, физиологии спортивной тренировки, эта область исследования в теории и методике подготовки квалифицированных спортсменов еще находится в начальной стадии научной разработки. В настоящее время в отечественной науке и за рубежом имеются доступные, высокоинформативные для спортивной практики методики самооценки функциональных состояний — утомления, монотонии, стресса, тревожности.

Большое значение играет адекватность субъективной оценки (уровень самооценки) после проведения психокоррекции. Если после психокоррекции достигнута устойчивая позитивная оценка в субъективных переживаниях, появилось желание тренироваться, уверенность в себе, своих возможностях — эффект психокоррекции достигнут.

На основе анализа предложенных исследователями методов контроля психических состояний, личностных свойств и научных ре-

комендаций по имеющимся методам в практике психологических исследований, а также в соответствии с опытом собственных исследований можно рекомендовать для оценки эмоциональных нагрузок на состояние спортсмена следующую группу методов:

1) наблюдение и самонаблюдение внешних и внутренних переживаний спортсмена;

2) опросные методы, позволяющие количественно в условных единицах, баллах оценить те или иные показатели эмоционального напряжения (субъективный опросник САН, личностный опросник 16-PF Кеттэла, тест личностной и реактивной тревожности Спилбергера, тест «Градусник»);

3) проективные методы, предназначенные для изучения личностных особенностей спортсмена, на основе стимульной ситуации, создающей условия для проявления эмоциональных реакций (Р-тест Розенцвейга, цветовой тест Люшера — наиболее адаптированные в практике психологического контроля);

4) методы, которые включают в себя оценки по показателям напряжения физиологических функций организма (частота сердечных сокращений, частота дыхания, кожно-гальваническая реакция, биоэлектрорепотенциометрия);

5) методы, которые включают оценку функциональных показателей по параметрам саморегуляции сенсорно-перцептивных и психомоторных процессов (латентный период простой и сложной зрительно-моторной реакции, реакции на движущийся объект, реакции на время, теппинг-тест, динамометрия, ассоциативный эксперимент, корректурная проба, время оперативного счета по Шульте и ряд других методов).

Все эти методы позволяют тренеру, спортсмену самому или с помощью квалифицированного психолога осуществлять психологический контроль (так как использование некоторых методов все же связано с определенными трудностями: и во времени, и в умении, и в навыках интерпретации, и в опыте организации условий их качественного проведения).

4.8. Психокоррекция эмоциональных состояний в соревновательной деятельности

Психокоррекция рассматривается как организованное психологическое воздействие, избирательно применяемое к индивидуальным особенностям спортсмена и направленное на оптимизацию и резервирование психических сил спортсмена в ближайших структурных образованиях соревновательной деятельности. Методы психокоррек-

ции имеют не лечебную, а восстановительную направленность на мобилизацию потенциальных возможностей и стимуляцию психических действий, избирательно воздействуя на личностные особенности спортсмена.

Ответственное соревнование, контрольные старты, имеющие личностную значимость для спортсмена, всегда вызывают выраженный уровень эмоциональной напряженности. Если спортсмену удастся контролировать уровень эмоциональной напряженности в определенных границах, данное состояние может оказать оптимизирующую нагрузку на выполнение эффективности деятельности, ее результативность. Доминирующий уровень эмоциональной напряженности может отрицательно влиять на эффективность деятельности. Чем чаще изменяются показатели эффективности деятельности спортсменов, их результаты, тем более избирательными должны быть средства и методы психологической подготовки.

В настоящее время существует множество апробированных в спортивной деятельности методов и средств психокоррекции, прямо или опосредованно влияющих на работоспособность спортсмена. С одной стороны, это мобилизационно-восстановительный характер физических (двигательных) нагрузок, фармакологические средства, питание, сон, функциональная музыка, массаж, гипноз, которые являются внешними факторами по отношению к спортсмену.

С другой стороны, сам спортсмен с помощью тех или иных эзотерических способов (внутренней саморегуляции) может активизировать потенциальные возможности на разных уровнях сознательно-бессознательной регуляции, влияя на собственное актуальное состояние и тем самым способствуя регуляции и мобилизации восстановления.

В систему психолого-педагогического управления эффективностью деятельности спортсменов широко внедряются неспецифические методы ментальной тренировки и ее различные модификации: психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева, Л. Д. Гиссен, психомышечная тренировка А. В. Алексеева, эмоционально-волевая подготовка А. Т. Филатова, восстановительный сон-отдых Г. Д. Горбунова, спортивный аутотренинг Р. А. Голубева и ряд других методик. Возможны и необходимы другие неспецифические методы — методы рациональной психокоррекции, медитативного тренинга, биологической обратной связи (БОС). Отметим, что здесь, однако, следует учитывать индивидуальные особенности, возможности спортсмена к саморегуляции (его внушаемость, гипнабельность, личностные свойства и т. д.) и особенности адаптации к тем или иным методам психологического управления. Нужно помнить, о том, что любое средство, воз-

действующее на человеческий организм, является в некоторых случаях дополнительной нагрузкой. Причем это относится и к субъективным переживаниям. Следует учитывать, что чрезмерная стимуляция иногда вызывает настолько сильные переживания, что никакие волевые усилия не позволяют справиться с ними, и тогда спортсмен показывает результаты ниже своих возможностей, несмотря на исключительно большое стремление к победе.

Основной принцип рациональной коррекции эмоциональной напряженности определяется зависимостью эмоций от потребностей и мотивов деятельности. Другим важным принципом, которым должны и руководствоваться специалисты при использовании способов рациональной коррекции эмоциональной напряженности, является насыщение прагматической информацией, путем овладения навыками, знаниями, приемами, необходимыми в трудных, специфических ситуациях подготовки.

Тренер, специалист при рациональной коррекции должен опираться на повышение силы мотивации результативности в соревновательной деятельности и насыщение прагматической информацией, которые определяют адекватный уровень эмоциональной напряженности в условиях подготовки.

Рациональная мобилизационно-восстановительная коррекция для соревновательного периода подготовки — это сознательная организация психических проявлений, которая обеспечивает осознание доминирующего мотива — цели и уверенности в своих силах. При рациональной психокоррекции основная работа в условиях соревновательных нагрузок должна быть направлена на стимуляцию спортивных действий, через метод актуализации цели в системе тренер — спортсмен — психолог.

Методика рациональной психокоррекции

Основными методами рациональной психокоррекции является умение убеждать спортсмена в чем-либо. Так, практикующий тренер или специалист, прежде чем взяться «с ходу» за обучение тому или иному методу психорегуляции, неспецифическим приемам и способам, обязан уверовать, мотивировать спортсмена в рациональной целесообразности таких занятий. Спортсмен не должен оставаться пассивным объектом воздействия со стороны, он должен понять смысл проведения психологических мероприятий, личностную ценность предлагаемого метода.

Важным моментом является выбор адекватных приемов и способов рациональной психокоррекции. Рациональная психокоррекция

включает в себя логический анализ прогнозируемой или сложившейся ситуации, выбор тактики дренажа эмоций, подбор индивидуальных форм психологической защиты, наиболее целесообразных форм эмоциональной разрядки, стимуляции психической уверенности в своих силах и возможностях. Часто тренер в индивидуальной дружеской беседе пытается воздействовать на эмоциональное состояние спортсмена, повысить уровень притязаний, укрепить уверенность в возможностях, мотивировать на высокий результат.

Мотивационная и интеллектуальная (в плане профессиональных знаний) психокоррекционная работа тренера, специалиста, направленная на изменение неадекватных отношений к напряженной деятельности или ситуации, вызвавшей выраженные формы эмоциональной напряженности, составляет сущность рациональной психокоррекции.

При постановке цели спортсмен должен чувствовать, что тренер, специалист — это не косвенное лицо, и достижение успеха — это и его цель.

Необходимо сформулировать конкретные, смело поставленные положительные цели. Положительно поставленные цели — это цели без применения частых отрицаний: «нельзя», «не надо», «не забудь» и т. п. Данная частота отрицаний способствует закреплению отрицательного образа, негативного представления.

Уверенность или осознанная реальность достижения цели в данном периоде должна быть полная. Это означает, что спортсмен должен быть убежден в том, что он обладает потенциалом для достижения выбранной цели.

В подготовке к соревновательной деятельности спортсмен должен заранее знать несколько приемов, способов, навыков, делающих потенциальную возможность успеха реальной. В особых случаях тренер должен чаще подчеркивать это обстоятельство, с целью сфокусировать внимание не на результате, а на процессе деятельности. Знание, что нужно делать для достижения цели, создает адекватное отношение в переживаниях спортсмена при выполнении спортивной задачи.

В условиях последействия соревновательных нагрузок необходимо придерживаться следующих положений:

– после окончания соревновательной деятельности в восстановительном периоде не всегда происходит эмоциональная разрядка, влияя на качество и динамику восстановительных процессов;

– эмоциональная напряженность в послесоревновательной ситуации во многом зависит от того, насколько отличается реальная ди-

намика событий от ожидаемых, т. е. насколько не согласуется прогнозируемая цель с достигнутой;

– тренеру желательно после соревновательной нагрузки проводить ежедневно в восстановительном микроцикле сеансы обратной связи со спортсменами по их выступлению, анализируя результат, процесс выступления, влияя положительно на самооценку спортсмена, его уровень притязаний;

– в процессе восстановительного микроцикла контролировать, чтобы у спортсменов сохранялся устойчивый интерес к последующим тренировкам и соревнованиям. В конце восстановительного цикла спортсмен должен ощущать мышечную радость, желание вновь влиться в напряженную борьбу;

– в данном периоде спортсмен обычно в случае неуспеха начинает оправдывать себя или искать виновника. Поэтому важно поправить субъективные, порой бессознательные мотивы защиты на новую сознательную мотивацию;

– важно убедить спортсмена, что низкие результаты в процессе соревновательной деятельности, воспринимаемые как неуспех, они должны учиться приписывать не своим недостаточным способностям или способностям тренера, а своим недостаточным усилиям. Снимая со спортсмена эмоциональную нагрузку — переживания, отношения к себе как бесталанному, не способному ни на что в этой деятельности, тренер, специалист получает возможность корректировать уровень прилагаемых внешних усилий — по интенсивности, объему физической нагрузки;

– в любых случаях неуспеха спортсмен должен почувствовать психологическую поддержку тренера и веру в него, при этом не оставляя и определенные меры личной ответственности за неуспех;

– важно учитывать, что коррекция мотивации во многом определяется и уровнем притязания. Уровень притязания определяется личностной значимостью успеха и неуспеха для спортсмена;

– в рациональной психокоррекции важное звено занимает информационный аспект. Сбор достоверной информации — исходное звено специальной психологической подготовки в соревновательном периоде. Данный аспект способствует планированию действий, более правильным прогнозам, а также снижает уровень ситуативной тревожности, ощущения новизны.

Аутогенная тренировка (АТ). В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия), изученный в практических целях французским аптекарем Э. Куэ в начале XX века, впервые примененный во врачебной прак-

тике немецким терапевтом И. Шульцем в 1930-х гг., а также в практике отечественного спорта Л. Н. Радченко при подготовке борцов к соревнованиям в 1962 г.

Самовнушения являются условием повышения активности процессов саморегуляции состояний. В качестве критерия эффективности АТ обычно берется уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений АТ. Таким образом, саморегуляция в АТ реализуется посредством аутокоммуникации между «Я» субъекта и частями его тела («не-Я»), воспринимаемыми субъектом как субличности или элементы внутриличностной сферы. Если не удастся снизить, ликвидировать, предупредить отрицательное влияние эмоциональной напряженности на работоспособность логикой убеждения, императивностью установок, то целесообразно использовать суггестивные методы в условиях сниженной активности сознания спортсмена. Стремление поддержать «спортивную форму» волевыми усилиями может вызвать лишь рост эмоционального напряжения.

Методика психомышечной тренировки (ПМТ). По мнению автора А. В. Алексеева, данная методика базируется на четырех основных механизмах.

1. Умение ярко представлять или воображать содержание формул самовнушения.

2. Умение сохранять сосредоточенное внимание на определенном объекте, но не напрягаться.

3. Умение максимально расслаблять мышцы.

4. Умение воздействовать на себя формулами самовнушения.

Автор отмечает, что в силу систематических спортивных тренировок, связанных с напряжением и расслаблением мышц, спортсмены быстро и легко осваивают данную методику, и что основами психомышечной тренировки можно овладеть за недельный микроцикл. В «окончательном» варианте после нескольких тренировок (по усмотрению специалиста) аутогенное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные». Автор советует использовать в спортивной практике ощущение неподвижности вместо ощущения тяжести. В целом, ПМТ представляет следующие формулы:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь»;

«Мои ноги расслабляются и теплеют»;

«Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные»;

«Мои руки расслабляются и теплеют»;

«Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные»;

«Мое туловище расслабляется и теплеет»;

«Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное»;
«Моя шея расслабляется и теплеет»;
«Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная»;
«Мое лицо расслабляется и теплеет»;
«Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное»;
«Состояние приятного (полного, глубокого) покоя».

В процессе овладения психомышечной тренировкой формулы повторяются 2–6 раз подряд, медленно, не торопясь. Когда процесс «расслабления, согревания и обездвижения» всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения — «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Данная формула в окончательном варианте заменяет все остальные отдельные формулы. При мысленном произношении «Я...» начинается вдох, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы, и на 2–3 секунды задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится «...рас-сла-бля-юсь...», на следующем коротком вдохе «...и...», на выдохе «...успокаиваюсь». После освоения основных упражнений ПМТ спортсмены обучаются приемам самовоздействия для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящим соревнованием.

К настоящему времени выявлены два главных психологических эффекта, которые дают овладение аутогенной тренировкой или ее модификациями типа ПМТ: снятие эмоциональной напряженности (успокоение) и ускорение восстановительных процессов различных уровней (ремобилизация). На физиологическом уровне аутогенное погружение успешно профилактирует расстройства в работе сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта. А. В. Алексеев кроме успокаивающего варианта с генерализованными формулами: «Состояние глубокого покоя», «Весь мой организм отдыхает», «Самочувствие хорошее» предлагает использовать мобилизационный вариант с формулами активизации, тонизации психофизиологического состояния. В качестве примера отдельные формулы мобилизующей суггестии: «Возникает чувство легкого озноба. Состояние как после прохладного душа. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. В мышцах начинается легкая дрожь. Озноб усиливается. Холодеют голова и затылок. По телу побежали “мурашки”. Кожа становится “гусиной”. Холодеют ладони и стопы. Дыхание глубокое, ушаченное» — всего 21 словесная формула.

Приемы отвлечения и переключение сознания. Суть способа состоит в удержании сознания в русле, далеком от эмоциональной напряженности. Механизмы этого метода связаны с одним из законов высшей нервной деятельности — законом отрицательной индукции.

Согласно этому закону, новая доминанта в коре больших полушарий вызывает торможение функциональных очагов возбуждения, обуславливающих выраженность эмоциональной напряженности. Чтобы отдохнуть или избежать негативного влияния навязчивых образов, мыслей, полезно переключиться на какое-либо полезное или творческое дело.

Метод трансформации механизмов психологической защиты.

Понятие «психологическая защита», введенное представителями психоанализа, трактуется как способность предотвращения грозных последствий конфликта сознательного и бессознательного посредством таких механизмов, как «сублимация», «вытеснение», «проекция», «рационализация» и др. По З. Фрейду, защитные механизмы трактуются как врожденные, запускаемые в экстремальных ситуациях и выполняющие функцию «вытеснения» внутреннего конфликта. Анна Фрейд внесла коррективы в отцовскую концепцию: в ее интерпретации психологическая защита становится уже не врожденным феноменом, а приобретенным в процессе индивидуального развития, механизмы и варианты психологической защиты рассматриваются как продукты развития и обучения, набор защитных механизмов определяется как индивидуальная характеристика личности, обуславливающая уровень адаптированности.

Важно подчеркнуть, что защитные механизмы — это не способы достижения желаемой цели, а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей. К наиболее разработанным механизмам психологической защиты относятся: включение, отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение, отчуждение, забывание и др.

Ментальная тренировка. В современной теории и практике спорта ментальная тренировка, или тренинг (от *англ.* *tenta* — умственный, психический), рассматривается как целостная система упражнений, техник психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и большим тренировочным нагрузкам. В системе ментальной тренировки обычно применяется комплексный подход, она сопровождается аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др.

Ментальные методы психотренинга в современных условиях тренировок подкреплены использованием специалистами, тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных мето-

дов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе ментальной тренировки. В общей и специальной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям методы ментального психотренинга направлены на мобилизацию и ремобилизацию нереализованных функциональных ресурсов и резервов спортсмена; на достижения возможно более высоких результатов; на более качественный отдых и восстановление после больших тренировочных нагрузок; на повышение мотивации достижения успеха. В отдельных видах спорта ментальная тренировка имеет специфическую и избирательную технику упражнений.

Североамериканские практические психологи называют «ментальной тренировкой» фактически любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. Это система средств и методов, которую в СССР, начиная с середины 1950-х гг., стали называть «психологической подготовкой спортсмена». Сейчас в России термин «ментальная тренировка» употребляют в довольно узком смысле, придавая ему первоначальное языковое значение: умственная, познавательная (когнитивная) подготовка. Подразумевается система вербальных (в меньшей степени образных) воздействий на сознание индивида с целью оптимизации психических процессов и повышения его физической и особенно психической дееспособности.

Известный шведский специалист Л. Э. Унесталь одним из первых (1979) ввел этот термин в спортивную практику. Он разработал систему сознательного самопрограммирования достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга.

А. В. Родионов (2007) понимает ментальную тренировку как комплекс психических средств, включающих: распознавание и оценку окружающей ситуации; контроль психофизиологических и поведенческих реакций; приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности. Такая комплексная тренировка, считает А. В. Родионов, позволяет формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия любых экстремальных ситуаций, будь то повседневные жизненные ситуации или условия спортивных тренировок и соревнований.

Во всех случаях применения ментального тренинга психорегулирующие воздействия прямо связаны с восприятием, представлени-

ем и формированием **образа** в широком смысле этого слова: образа ситуации (конкретной и воображаемой), собственного образа, образа соперника, партнеров и других участников спортивной деятельности прямых и косвенных (например, близкие спортсмену люди). Такое использование образа в процессе психической регуляции называют визуализацией. Мысленная визуализация позволяет спортсмену не только достигать необходимой релаксации, когда необходимо снять чрезмерное психическое напряжение, но и улучшить способность вызывать у себя необходимые и приятные мысленные образы.

Комплексная ментальная тренировка позволяет спортсмену формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований.

Основная направленность регулирующих воздействий заключается в создании спокойной уверенности в своих возможностях. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками, как бы не замечаются самим рефери, благодаря чему и достигается эффект самовнушения. Такого рода условные знаки, слова, которые называют «ключами», являются сильным средством психического воздействия. Для регуляции предстартового состояния используют, например, «ключевые» слова, мысленно произносимые перед игрой: «Вперед!», «Ну, держитесь!», «Сегодня мой день!» и т. д., которые, став привычными, как бы «запускают» механизмы регуляции.

Дыхательная гимнастика. В работах О. А. Черниковой, Е. П. Ильина, В. Л. Маришука, Г. Д. Горбунова выражено мнение, что, изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Дыхание хотя и является автоматической функцией регуляции организма (дыхательный центр находится в продолговатом мозгу), но в определенных пределах может подчиняться произвольной регуляции. В свою очередь, тип дыхания (поверхностное, глубокое; редкое или частое; диафрагмальное или грудное) влияет на эмоциональную напряженность, вегетативные показатели — частоту сердечных сокращений, артериальное давление, а также на уровень сознательного бодрствования.

В практике спорта используются дыхательные упражнения по типу: полного диафрагмального (брюшного) дыхания и ритмического упорядоченного дыхания. При выполнении по типу полного диафрагмального дыхания вдох выполняется через нос. В начале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом

нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы. При таком дыхании во время выдоха мышцы живота несколько выпячиваются, как бы вытесняя воздух из легких, диафрагма увеличивает кривизну и поднимает легкие вверх. Во время вдоха она уплощается и тянет за собой вниз легкие, расширяя их. Таким образом, при полном типе дыхания не только увеличивается рабочий объем легких по сравнению с грудным типом дыхания, но и происходит массаж органов брюшной полости. Во время глубокого дыхания необходимо делать паузы во избежание гипервентиляции (перенасыщение крови кислородом).

Упорядоченное дыхание, тоже полное, но выполняемое в определенном ритме, действует отвлекаяще и тем самым способствует эмоциональной устойчивости спортсмена. Кроме того, импульсы, исходящие из дыхательного центра, влияют на тонус коры больших полушарий, а через нее — на функциональное состояние нейродинамических и психодинамических процессов спортсмена.

Мобилизующий вариант дыхания (или он еще называется «утренним») — дыхание с паузой после медленного вдоха и короткого выдоха. Пример такой естественной мобилизации — утреннее потягивание. Фаза вдоха всегда мобилизует, а фаза выдоха — успокаивает. Поэтому, если после короткого, достаточно глубокого вдоха следует удлинённый выдох, а за ним короткая пауза — задержка дыхания — это успокаивающее дыхание. При мобилизующем дыхании — пауза (задержка с учетом избежания гипервентиляции) на высоте вдоха, при успокаивающем — после выдоха. Длина паузы должна быть равна половине длительности вдоха.

Метод восстановительного сна — отдыха. Наиболее важным методом психорегуляции для спортсменов циклических видов спорта, с целью качественного и быстрого восстановления, является внушенный отдых. Суть этого метода — приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания. Это состояние в особенности хорошо достигается при наличии трех условий: достаточного уровня утомления, благоприятных для расслабления внешних условий, отсутствии психологических источников активности. В этом плане внушенный отдых есть процесс обучения способности не мешать своему организму восстанавливаться в меру наличия такой потребности и возможностей ее удовлетворения. Сеанс внушенного отдыха проводится индивидуально, так как степень погружения определяется особенно-

стями внушаемости спортсмена, уровнем выраженности утомления или напряженности, отношением к такого рода мероприятиям. Внутренний отдых проводится, в основном, после больших физических и психических нагрузок, заменяя дневной сон спортсмена. Продолжительность его, в основном, равна временному отрезку в 45 минут. В отличие от аутогенной тренировки, психомышечной тренировки — сеанс проводится в спокойно-императивной форме, возможно с музыкальным сопровождением, повторений не требуется, степень аутогенного погружения значительно больше, особое внимание отводится выходу из глубокой релаксации. Формулы внушения, которые применяются в конце сеанса, решают специфические восстановительные задачи по повышению физической и психической работоспособности и требуют конкретной направленности их содержания.

Рациональное и оптимальное управление средствами и методами психодиагностики и психокоррекции в условиях спортивной подготовки дает возможность воздействовать на психологию личности спортсмена с тем, чтобы выработать у него требуемые субъективные переживания, индивидуальные качества, состояния, отношения, мотивы, определяющие его положительную направленность к спортивным достижениям. Выбор адекватных психокоррекционных средств и методов в психологическом обеспечении подготовки спортсменов — это необходимый завершающий этап практической работы психолога в спортивной команде. Предупреждение или снижение степени выраженности неблагоприятных состояний в наиболее ответственные периоды соревновательной деятельности являются одним из основных мотивов для психолога, тренера, специалиста, работающего с личностью спортсмена, являющегося всегда потенциально возможным чемпионом. Отрицательные субъективные переживания, выраженность эмоциональной напряженности, отсутствие уверенности в своих силах, возможностях порой влияют на возможность оказаться вне, казалось бы, 100%-го успеха.

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое эмоции?
2. Что относится к классу эмоций?
3. Какие вы знаете функции эмоций?
4. Для чего служит компенсаторная функция эмоций?
5. Кто является создателем «биологической теории эмоций»?
6. Назовите формулу эмоций по П. В. Симонову.
7. Какие вы знаете параметры эмоций?
8. Раскройте понятие «ментальная тренировка».

9. Что понимается под эмоциональным интеллектom?

10. Назовите основные факторы, обуславливающие возникновение эмоций в напряженных условиях спортивной деятельности.

11. Эмоциональные состояния в условиях соревновательной деятельности.

12. Назовите теории эмоциональной напряженности в связи с ее влиянием на результативность спортивной деятельности.

13. Какие вы знаете методы психологического контроля эмоций в условиях спортивной подготовки?

14. Какие вы знаете методы психокоррекции эмоциональных проявлений в условиях напряженной соревновательной деятельности?

15. Перечислите неспецифические методы психорегуляции, применяемые психологами в условиях тренировок и соревнований?

16. Какие различия существуют между рациональной и суггестивной психорегуляцией?

17. На что направлен восстановительный сон-отдых?

18. Какие методы включает в себя комплекс психорегулирующего воздействия при возникновении у спортсменов предстартовых состояний?

19. Каким комплексом методов психорегулирующего воздействия следует пользоваться в специфических условиях последействия соревновательных нагрузок?

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 256 с.

2. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния / Е. П. Ильин. — М. : Просвещение, 1980. — 200 с.

3. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. — М. : ФиС, 1982. — 208 с.

4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; пер. с англ. — М. : ФиС, 1983. — С. 99–107.

5. Киселев, Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности / Ю. Я. Киселев // Стресс и тревога в спорте. — М. : ФиС, 1983. — С. 99–107.

6. Мартенс, Р. Н. Социальная психология и спорт / Р. Н. Мартенс ; пер. с англ. — М. : ФиС, 1979. — 176 с.

7. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. — М. : ФиС, 1983. — 176 с.

8. *Родионов, А. В.* Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / А. В. Родионов. — М. : Академический Проект, 2004. — 576 с.

9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 235 с.

10. *Уэйнберг, Р. С.* Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. пособие / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — Киев : Олимпийская литература, 1998. — 325 с.

11. *Яковлев, Б. П.* Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022. — 314 с.

12. *Яковлев, Б. П.* Психическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты : монография / Б. П. Яковлев. — Великие Луки : ВЛГИФК, 2002. — 192 с.

13. *Яковлев, Б. П.* Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности : монография / Б. П. Яковлев. — Сургут : РИО СурГПИ, 2003. — 182 с.

ГЛАВА 5. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Прогнозирование в соревновательной деятельности

Деятельность спортсмена в процессе соревнований (единоборцев, спортсменов-игровиков) характеризуется оперативностью мышления и действий. В каждой соревновательной ситуации, а их в процессе соревнования может быть много, спортсмену приходится решать оперативные задачи, где на первое место выходит оперативное мышление, проявляющееся при жестком лимите времени. В соревновательной ситуации встречается, как правило, две или три альтернативы (варианта действия). Чаще всего, особенно у опытных спортсменов, решение принимается в интуитивной форме. Вслед за решением задачи происходит принятие решения к действию и его реализация. Включаются в работу сенсомоторные реакции (простая, сложная, реакция на движущийся объект, антиципация).

Решение оперативных задач в соревнованиях осуществляется при высокой психической напряженности и постоянной «угрозе» соперника, также стремящегося к победе. Повышенное эмоциональное возбуждение выступает фактором, отрицательно действующим на процесс мышления спортсмена. В этих условиях важным профессиональным качеством спортсмена выступает помехоустойчивость к сбивающим факторам (внешним и внутренним).

Принятие решений в соревновательной деятельности — это интеллектуальная деятельность спортсмена, связанная с прогнозированием действий соперника, партнера и своих действий.

Соревновательная деятельность, особенно в игровых видах спорта и спортивных единоборствах, характеризуется наличием постоянно возникающих проблемных ситуаций, требующих от спортсмена немедленного решения. Результативность деятельности спортсмена в этих условиях зависит от адекватности принимаемых решений. В структуре принятия решений существенное место занимает прогнозирование действий соперника, партнера (в играх) и своих действий. При этом прогнозирование всегда имеет определенную степень вероятности исполнения принятого решения. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности понимается как процесс предвосхищения будущего, основанный на прошлом опыте спортсмена и характере наличной ситуации. Опыт поведения спортсмена в прошлом и результаты восприятия наличной ситуации слу-

жат основанием для построения гипотез предстоящего будущего, которые имеют определенную вероятность. В основе концепции вероятностного прогнозирования лежат следующие основные положения.

1. Вероятностное прогнозирование дальнейшего хода неподвластных субъекту событий — это своего рода «наблюдение со стороны».

2. Вероятностное прогнозирование дальнейшего развития внешних событий, на ход которых субъект может влиять. Прогнозирование охватывает не только внешние события, но и прогнозирование результатов собственных действий.

3. При выборе собственных действий субъект устанавливает для себя некоторую степень вероятности достижения планируемого результата.

4. Окружающая субъекта ситуация может включать партнеров, соперников. В этой связи субъект прогнозирует не только свои действия, но и действия партнеров и соперников.

5. Построение плана собственных действий должно учитывать вероятность и значимость прогнозируемых результатов, а также величину собственных затрат для реализации своих действий.

Данная концепция может служить исходными теоретико-методологическими предпосылками для конструирования и организации исследований соревновательной деятельности, где сочетаются экстремальность и человеческий фактор. Такими видами деятельности выступают спортивные игры и единоборства.

Вероятностное прогнозирование событий, действий (своих, партнеров, соперника) является неотъемлемым моментом многих видов деятельности. Но особенно ярко оно проявляется и имеет существенное значение в видах деятельности, носящих экстремальный характер. В экстремальной деятельности вероятностное прогнозирование выступает ведущим фактором, обеспечивающим успешное выполнение деятельности, так как для нахождения более верного решения ситуация не повторяется.

Рассмотрение вероятностного прогнозирования приводится на примере спортивной деятельности (единоборств, спортивных игр), в которых вероятностное прогнозирование, по нашему мнению, занимает ведущее место в обеспечении результативности соревновательной деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности концепция вероятностного прогнозирования нашла свое отражение и разрешение в трудах А. В. Родинова, Е. Н. Суркова. Однако с получением новых научных данных в области интуиции, рефлексии, новых психодиагностических методик

обозначаются неразработанные вопросы, требующие их решения с целью повышения эффективности выполняемой человеком деятельности в экстремальных условиях.

Рассматривая окружающую спортсмена (игровика) ситуацию, следует сказать, что она включает следующие активные элементы: партнеров и соперников. Прогноз должен включать в себя построение гипотез о наиболее вероятных действиях соперника (партнера), и на этой основе строить свои действия. Однако такой прогноз в спорте далеко не всегда бывает правильным. Так, вратарь при ловле мяча, пробитого игроком пенальти, совершает прыжок в противоположную от полета мяча сторону. В данном случае вратарь неправильно спрогнозировал действия футболиста.

Моделирование вероятностного будущего вратарем, взаимодействующим с активным соперником, должно включать рефлексивные процессы, которые бы обеспечили адекватное реагирование на действия соперника. Рефлексия — это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами, в данном случае партнерами и соперниками по игре. При таком понимании рефлексия представляется как процесс удвоенного взаимного отображения спортсменами друг друга, содержанием которого выступает воспроизведение, воссоздание, воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников. Именно на этом и должно строиться прогнозирование собственных действий.

При прогнозировании спортсменом своих действий особая роль принадлежит предвидению действий противника, которое может осуществляться посредством рефлексии. Так, например, дзюдоист, предполагая, как будет атаковать противник, заранее готовит контратакующее действие. Тактика дзюдоиста, игролика — это непрерывное упреждение событий, требующее подчас сложной мыслительной деятельности, протекающей в ограниченное время. Именно в данный момент проявляется рефлексия спортсмена. Поэтому, когда принятие решения, связанное с предсказанием ситуации (экстраполяция), затягивается, предвидение играет отрицательную роль, приводит к большей ошибке и нерешительности. Между интуитивностью и принятием решений (решительностью), а также и между рефлексивностью и принятием решений (решительностью) существует связь. Причем, она более заметна у спортсменов высокой квалификации.

Вероятностное прогнозирование спортсмена достаточно ярко проявляется в теннисе, бадминтоне. Так, теннисист, выполняя удар за ударом (два, три, четыре удара), посылает мяч на площадку противни-

ка в одно и то же место, например, в левый дальний угол. При этом теннисисты высокого класса не придерживаются одного и того же количества ударов, посылая мяч в одно и то же место, а постоянно меняя это количество, вводя в заблуждение соперника. В этом случае игрок затрудняется в прогнозировании действий соперника и своих действий. В результате затрудняется прием мяча и проигрывается очко.

В структуре принятия решений, в частности, в спортивном поединке вероятностное прогнозирование занимает первый этап — анализ ситуации и нахождение правильного решения. Весь этот процесс сопровождается активной интеллектуальной деятельностью в короткий промежуток времени. В этой связи вероятностное прогнозирование будет определяться уровнем интеллекта и его индивидуально-психологическими особенностями.

На результаты вероятностного прогнозирования оказывают влияние интеллект, интуиция, рефлексия, свойства нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность), действия соперника и партнера. Результаты вероятностного прогнозирования, в свою очередь, влияют на реакции антиципации и собственные действия (рис. 10).

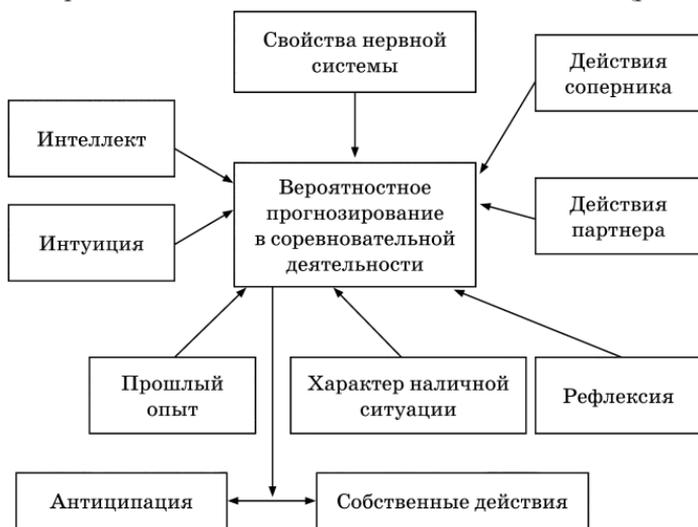


Рис. 10

Вероятностное прогнозирование в структуре соревновательной деятельности

В вероятностном прогнозировании велико значение интуиции. Она может иметь вероятностный характер, означающий для спортсмена возможность получения обобщенного знания адекватного для наличной ситуации, так и опасность иметь ошибочное знание в силу

его вероятностного характера (приведенный выше пример вратаря в футболе). Создание интуитивных образов в соревновательной деятельности и их практическое подтверждение укрепляет интуицию и повышает ее вероятность в будущем.

Интуиция в спорте выполняет прогностическую функцию. Ее роль сводится к конструированию модели поведения спортсмена в экстремальных ситуациях, когда нет времени для логического решения ситуаций. Интуиция — это уникальный психологический механизм взаимодействия человека со средой и решения проблемных ситуаций. Систематическая опора спортсмена на интуитивные решения приводит к формированию личностного качества интуитивности. Под интуитивностью понимается свойство личности, проявляющееся в повышенной чувствительности к незначительным и неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет человеку предвидеть ход развития события и принимать правильные решения в короткий промежуток времени.

При опознании ситуации существенное значение имеет интуиция. Однако качество интуитивность в большей степени будет иметь значение у спортсменов высокой квалификации.

Вероятностное прогнозирование имеет существенные отличия у спортсменов различных видов спорта. Спортсмены игровых видов спорта и единоборств при прогнозировании принимаемых решений в большей степени опираются на свой прошлый опыт, на подготовленность соперника. Спортсмены других видов спорта при прогнозировании принимаемых решений в большей степени опираются на свою подготовленность, на свою интуицию. Спортсмены этих видов спорта не вступают в противоборство с соперником, а соревнуются с самим собой, преодолевая утомление, сопротивление снаряда и т. п.

При вероятностном прогнозировании принимаемых решений спортсмены ориентируются на себя, прежде всего на свою подготовленность (физическую, тактическую, психологическую, техническую). Данное положение объясняется спецификой соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Большая часть спортсменов при принятии решения в соревновательной деятельности прогнозируют вероятность успешного их исполнения. При этом степень вероятности прогнозируемых действий не высока, в среднем 60–80%. Обучение спортсменов игроков и единоборцев вероятностному прогнозированию собственных действий и действий соперника применяется постоянно. Сами спортсмены высказываются о необходимости вероятностного прогнозирова-

ния в соревновательной деятельности и обучения ему для успешного выступления.

Таким образом, вероятностное прогнозирование выступает как обязательный мыслительный компонент спортсмена в соревновательной деятельности, обеспечивающий адекватное реагирование спортсмена на действия соперника и партнеров и успешное выступление. На вероятностное прогнозирование влияет комплекс факторов (объективных и субъективных). В большей степени вероятностное прогнозирование проявляется в спортивных играх и единоборствах, где спортсмен вступает непосредственно в контакт с соперником и с партнерами по команде. Сложность вероятностного прогнозирования действий соперника и планирования на этой основе собственных действий обусловлена обманными действиями соперника и вариативностью его тактики в спортивном поединке.

5.2. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена

Поведение спортсмена в соревновательной борьбе опирается на анализ воздействия окружающей среды, ситуации. При этом перед спортсменом возникают две задачи:

- 1) выработать дополнительные критерии целесообразного поведения, отражающего устойчивость к противодействиям со стороны соперника;

- 2) определить динамическую ситуацию и выявить ее отличия от других конфликтных ситуаций.

Далее следует принятие решения и исполнение программы действий.

При принятии решений в спортивных единоборствах, в частности, в дзюдо описание ситуации дополняется моделированием действий обоих спортсменов: спортсмен планирует и использует те технико-тактические приемы, о чем не должен подозревать принимающий противодействие (соперник).

Поведение спортсмена в условиях спортивного противоборства направлено на решение нескольких задач:

- 1) построение собственного поведения, устойчивого к атакующим действиям соперника (задача атакуемого);

- 2) обоснованный выбор наиболее приемлемого способа действия (задача соперника);

- 3) диагностическая информационная задача по форме поведения в условиях агрессивной среды противоборства.

Для спортсмена-единоборца, принимающего решение, профессионально важными качествами являются: оригинальность мышления, быстрота мышления, сообразительность, быстрота реакции, саморегуляция, самостоятельность, рефлексивность, интуитивность и др.

Принимая то или иное решение, спортсмен идет на определенный риск. Вероятность успеха в подобных ситуациях может быть самой различной: от 100% до 0. Установлено, что решение с большей степенью риска принимается людьми с сильной нервной системой, выраженной потребностью в самоутверждении, агрессивным характером. При этом многие вопросы поведения спортсмена в критических, конфликтных ситуациях, остаются нерешенными.

Процесс принятия решения включает контроль ситуации, взвешенное суждение о ценности того или иного способа действия. Принятие решения — это выбор такой альтернативы из числа возможных альтернатив, которая приведет к успеху. Этот выбор должен основываться на чем-то: на прошлом опыте, на уверенности в себе и др.

Решения, принимаемые на основе статистической оценки свойств среды, могут быть неэффективными во враждебной среде, т. е. при наличии специальной последовательности действий, выбираемой противником. При этом считается, что величина потерь существенно зависит от принятого способа построения статистической оценки. Решение принимается исходя из ситуации, на основе образов или моделей составляющих ее элементов.

Существенным психологическим фактором, определяющим принятие решения, является источник управления субъекта (локус контроля). Лица с внутренним локусом контроля (интерналы) определяют успехи или неудачи своими способностями, волей, интеллектом. Для них характерна высокая ответственность за принимаемые решения. Лица с внешней стратегией поведения (локусом контроля) называются экстерналами. Они исходят из того, что их поражения и победы зависят главным образом от окружающей среды. Поэтому и поведение, и основания, на которых принимается решение, будет у таких лиц различным.

Спортсмены с внутренней локализацией контроля (интерналы) характеризуются следующим: они более активны и целеустремленны при поиске информации в динамических ситуациях противостояния; легче преодолевают трудности в сложных, меняющихся условиях; более объективны в оценке ситуации и результатов своих действий. Такие спортсмены ориентированы на среднюю степень риска в принятии решений и рассчитывают в основном на свои силы и способности, соревновательный опыт. Они не принимают решения, ориенти-

рованные на случайность. Спортсмены с таким локусом контроля добиваются своих целей в большей степени, чем экстерналы. Для спортсменов высокой квалификации характерно качество интернальности. При этом чем выше спортивная квалификация, тем более выражено у них это качество.

В сложных перцептивно-опознавательных задачах спортивного поединка принятые решения связаны не только с перебором гипотез, но и с построением их, и их сличением со сформированным образом объекта. При этом в сознании человека может удерживаться одновременно до пяти гипотез.

Принятие решений на перцептивно-опознавательном уровне в соревновательных условиях при наличии сбивающих факторов характеризуется следующим:

- 1) на этапе поиска информации и формирования перцептивного образа и принятия решения эти процессы имеют продуктивный характер, идет процесс поиска, сличения, создания;
- 2) процесс принятия решения начинается с построения гипотез;
- 3) этап принятия решения содержательно детерминируется характером сформированного перцептивного образа.

Особенностью спортивных соревнований, особенно в спортивных играх и единоборствах, является возникновение постоянных экстремальных ситуаций, в которых спортсмену приходится осуществлять свою деятельность. При этом возникает влияние различных факторов. В подобных ситуациях результативность деятельности спортсмена зависит от правильного и своевременного принятия решений.

В принятии решений ведущая роль принадлежит волевому качеству решительности. Однако это сложное личностное качество, включающее три основных компонента: восприятие соревновательной ситуации; нахождение правильного решения ее; выполнение принятого решения. В то же время проявление решительности — это сложная психическая деятельность спортсмена, включающая ряд психических процессов: ощущений, восприятия, представления, воображения, мышления и др., протекающих в короткий промежуток времени (мгновенно).

5.3. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке

Определение содержания процесса принятия решения в спортивном поединке и выявление ведущих для данного процесса психических процессов и качеств позволит определить подход к совершенствованию

нию соревновательной деятельности спортсменов (единоборцев, игроков) на основе развития профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в соревновательных ситуациях. Такое предположение основано на утверждении И. П. Павлова о том, что в основе волевой деятельности человека лежит взаимодействие первосигнальных и второсигнальных раздражителей.

Согласно теории П. К. Анохина управление двигательной активностью человека включает следующие пять блоков: 1) блок афферентного синтеза; 2) блок принятия решений; 3) блок составления программы действия (или деятельности в целом); 4) блок исполнения и получения результата; 5) блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия.

Согласно положениям теории антиципации процесс принятия решения, как и другие психические явления, имеет многоуровневый характер и строится, как полагает Б. Ф. Ломов, иерархически. В принятии решений в ситуациях экстремального характера, к которым относится и спортивный поединок дзюдоистов, особое значение имеет антиципация. В принятии решений выделяют пять уровней:

– субсенсорный уровень антиципации — это неосознаваемые нервно-мышечные преднастройки и движения, обеспечивающие разнообразные тонические, познотонические рефлексy. Принятие решений, например, о сохранении равновесия, на этом уровне антиципации осуществляется бессознательно и проявляется в виде компенсаторных реакций, идеомоторных актов;

– сенсомоторный уровень. На этом уровне антиципация обеспечивает своевременность реакций их упорядоченность. Именно на этом уровне антиципация проявляется в реакциях на движущийся объект и в действиях спортсмена, находящегося в режиме слежения за соперником. Антиципация на этом уровне обеспечивает точность движений по критерию быстродействия и их согласованность с изменениями в ситуации;

– третий уровень — перцептивная антиципация. Восприятие соревновательной ситуации, включая соперника, строится с учетом не только прошлого опыта, но и предстоящих изменений в пространстве и времени;

– четвертый уровень — уровень представлений. В соревновательной деятельности борца формируются представленные образы, антиципационные схемы, способствующие упреждающему планированию и выполнению необходимых для данной ситуации действий, извлеченных из багажа представлений;

– пятый уровень — речемыслительный. На этом уровне прогнозирование событий борцом и планирование деятельности выступает в наиболее развитой форме. Обобщение и абстракции, логические приемы обеспечивают качественно новую ступень в развитии процессов антиципации.

В соревновательном поединке борца перечисленные уровни антиципации взаимосвязаны, и в зависимости от возникшей ситуации и стоящей перед спортсменом задачи один из них может быть ведущим, который определяет специфику комбинации всех остальных уровней.

Состав психических процессов, обуславливающих принятие решения в спортивной поединке, может быть выявлен исходя из последовательного анализа деятельности пяти перечисленных выше блоков функциональной системы.

Первый блок — афферентный синтез осуществляется при взаимодействии четырех факторов: пусковой афферентации; обстановочной афферентации; памяти; мотивации. Пусковой сигнал принимается с помощью органов чувств, посылающих соответствующие раздражителю сигналы по проводникам, идущим к нервным центрам — афферентным нервам. В данный момент сигнал воспринимается через ощущения спортсмена. Основываясь на специфике деятельности спортсмена, можно предположить, что в качестве пусковой афферентации чаще будут выступать тактильные ощущения, а в качестве обстановочной афферентации — зрительные и слуховые. При этом необходимо учитывать то обстоятельство, что в различных соревновательных ситуациях (собственной атаки, атаки противника) данное соотношение может быть другим.

Сигналы, поступившие от рецепторов органов чувств в центральную нервную систему, обрабатываются, в результате чего ощущения синтезируются и возникает восприятие объекта и конкретной соревновательной ситуации. В спортивной деятельности в целом и борьбе в частности основными видами восприятия являются восприятие времени и пространства.

На данном этапе восприятие пространства (в данном случае соревновательной ситуации, включающей положение спортсмена, положение противника) для принятия решений о проведении конкретного приема имеет определенное значение. Влияние зрительно-пространственной ориентировки на процесс принятия решения спортсменом весьма существенно.

Следующий этап в принятии решения — «опознание» пусковой информации — происходит с использованием долговременной и кратковременной памяти, т. е. следов от предшествующей в аналогичной ситуации деятельности. На этапе начальных занятий спортом влияния кратковременной памяти не проявляется. С повышением спортивного мастерства спортсмена обнаруживается влияние долговременной и кратковременной памяти на принятие решения.

Переработка в центральной нервной системе пусковой информации имеет своей целью определить значимость сигнала, т. е. уяснить значение данного сигнала для спортсмена. Данный этап имеет важное значение в принятии спортсменом решения действовать. В этот момент, как правило, поступает несколько сигналов, и спортсмен должен выбрать, на какие ему следует реагировать, а на какие — нет, определить значимость и их очередность. В зависимости от сопутствующей направленности соревновательной мотивации (на достижение успеха или на избежание неудачи) спортсмен осуществляет выбор того или иного действия. На этом этапе обнаруживается влияние решительности и соревновательной мотивации, направленной на достижение успеха.

При опознании пусковой информации существенное значение имеет интуиция. Однако данное качество — интуитивность по Е. А. Науменко (2001) в большей степени имеет значение на проявления решительности у спортсменов высокой квалификации.

Опознание спортсменом пускового сигнала приводит к формированию «модели потребного будущего», т. е. модели того, что должно произойти под влиянием стимула в ближайшее время. Для спортсмена (единоборца) таким стимулом могут быть атакующие действия противника. При этом спортсмен заранее представляет себе последствия данной атаки для того, чтобы определить наилучший способ реагирования на попытку противника провести прием. Прежде чем принять окончательное, решение он должен сопоставить пусковую афферентацию и возможные виды реагирования на нее, хранимые в памяти, с фоновой афферентацией. Последняя сообщает о состоянии самого борца, его положении на татами, взятом захвате, тоне мышц и т. п. Если обычная, стандартная реакция, вызываемая имеющимся пусковым стимулом при данном функциональном состоянии системы, вызовет ситуацию, мешающую достижению цели, в процесс управления вносится коррекция (поправка).

Афферентный синтез приводит к получению рассмотренной с различных позиций «информации к размышлению», т. е. сведений, на основании которых ставится цель решительного действия. При этом

психическими процессами, обеспечивающими принятие решения спортсменом и проявления решительности, на данном этапе являются: восприятие времени, кратковременная память дзюдоистов и их мотивация на достижение успеха. Определение цели, а также того, как и с помощью каких наличных ресурсов и средств можно ее достигнуть, может привести к появлению сомнений в правильности делаемого выбора.

Постановка цели спортсменом, а также выбор оптимального способа ее достижения осуществляется на основании его представлений. Проведенные исследования на самбистах позволили выявить наличие тесной взаимосвязи между представлениями и решительностью борцов.

Второй блок — блок принятия решений и *третий блок* — блок составления программы действий связаны со способностью мозга «заглядывать вперед», т. е. экстраполировать будущее. По данным Н. А. Бернштейна, афферентные каналы содержат часто лишь информацию о том, «что есть», но не содержат информации о том, «что надо делать».

Эффективность программирования предпринимаемых действий связана с лимитом времени. В данном случае большое значение имеет эмоциональное состояние, связанное с оценкой ситуации и перебором программ. Такое состояние называется решимость. Решимость является ведущим компонентом качества решительности. Решимость выражается в убежденности по поводу правильности принятого решения. Она побуждает спортсмена к действиям для реализации намеченной программы. Проявляющееся сомнение побуждает спортсмена к всесторонней проверке принимаемого решения. В данном случае задерживается выполнение действия. Исследование взаимосвязи решительности и способности к саморегуляции эмоций (вхождение в состояние решимости) спортсмена позволило определить наличие корреляции между исследуемыми показателями у единоборцев высокой квалификации.

При принятии решения спортсменом особая роль принадлежит предвидению действий соперника, которое может осуществляться посредством рефлексии и интуиции. Так, например, спортсмен, предполагая, как будет атаковать противник, заранее готовит контратакующее действие. Именно в данный момент проявляется интуиция спортсмена. Поэтому, когда принятие решения, связанное с предсказанием ситуации (экстраполяция), затягивается, предвидение играет отрицательную роль, приводит к большей ошибке и нерешительности. Между качеством интуитивности и решительностью, также меж-

ду рефлексивностью и решительностью у спортсменов высокой квалификации существует сильная взаимосвязь.

В некоторых случаях борьбы лучше предсказать будущую ситуацию не совсем точно, отражая средний фон из прошлого опыта, чем достоверно предсказать будущее, исходя из изменившейся обстановки. Имеется сильная взаимосвязь быстроты и точности мышления с решительностью единоборцев, а также между решительностью и точностью мышления, между решительностью и быстротой мышления.

Память, проявляющаяся при программировании действий спортсменом, должна не только хранить сведения о минувших событиях, но и о вероятности наступления разных событий. Таким требованиям отвечает оперативная память, имеющая высокое значение во многих видах спорта: спортивных игр, спортивных единоборств. В исследованиях выявлена достаточно тесная взаимосвязь между этими процессами в группе единоборцев высокой квалификации.

Четвертый блок — блок исполнения и получения результатов. После завершения программирования предстоящего действия следует сигнал к реализации составленной программы — выполнение определенных действий. Успешное выполнение данной программы становится возможным при достаточном проявлении волевых усилий. Проявление волевого усилия во многом зависит от внимания спортсмена, сфокусированного на действии. Решительность спортсменов, занимающихся борьбой, во многом зависит от распределения и переключения внимания. Существует достоверная взаимосвязь между решительностью и распределением внимания, между решительностью и переключением внимания. Преодолев сомнения и боязнь, спортсмен стремится к достижению поставленной цели. За этим следует ряд двигательных действий со стороны борца, так и со стороны соперника. Борец должен реагировать на действия соперника. В исследованиях показано наличие взаимосвязи: между решительностью и скоростью простой двигательной реакции и между решительностью и реакцией на движущийся объект, между решительностью и сложной двигательной реакцией.

Пятый блок — блок обратной связи. Спортсмен, выполняя действия, должен контролировать как поэтапно и в целом осуществляется запланированная программа. В случае отклонения от заданной программы должны вноситься изменения, возвращающие действия в заданное русло. Контроль за выполнением действий осуществляется с помощью обратной афферентации (по П. К. Анохину) или обратной связи (по Н. А. Бернштейну).

5.4. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения в соревновании

Проведение процессуального анализа принятия решения в спортивном поединке спортсмен-единоборцев в свете теории функциональных систем позволяет определить содержание процессов, обуславливающих принятие решения в соревновательном поединке. Данное заключение исходит из анализа принятия решения высококвалифицированными дзюдоистами. Проведенное ранжирование позволило выявить ведущие для принятия решения психические процессы (профессионально важные качества).

Полученные нами данные о значении психических процессов (восприятия времени, кратковременной и оперативной памяти, воображения, мотивации достижения успеха, быстроты и точности мышления, распределения и переключения внимания, саморегуляции эмоций, скорости простой двигательной реакции, реакции на движущийся объект, интуиции, рефлексии) для принятия решений в спортивном поединке сделали возможным определить нам свой подход к оценке волевого качества решительности применительно к борцам — дзюдоистам (табл. 5).

Таблица 5

Взаимосвязь качества решительности дзюдоистов с психофизиологическими качествами (коэффициент корреляции)

| № | Профессионально важные качества | Дзюдоисты высокой квалификации | Дзюдоисты низкой квалификации |
|----|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Саморегуляция | 0,68** | 0,12 |
| 2 | Воображение | 0,65** | 0,45* |
| 3 | Кратковременная память | 0,64** | 0,42* |
| 4 | Реакция на движущийся объект | 0,63** | 0,59** |
| 5 | Рефлексивность | 0,62** | 0,14 |
| 6 | Переключение внимания | 0,59** | 0,47* |
| 7 | Сложная двигательная реакция | 0,57** | 0,18 |
| 8 | Интуитивность | 0,57** | 0,32 |
| 9 | Мотивация достижения успеха | 0,53** | 0,12 |
| 10 | Оперативная память | 0,51** | 0,16 |
| 11 | Восприятие времени | 0,51** | 0,38* |
| 12 | Простая двигательная реакция | 0,48* | 0,38* |
| 13 | Распределение внимания | 0,48* | 0,39* |
| 14 | Быстрота мышления | 0,48* | 0,23 |
| 15 | Восприятие пространства | 0,48* | 0,21 |

| № | Профессионально важные качества | Дзюдоисты высокой квалификации | Дзюдоисты низкой квалификации |
|----|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 16 | Долговременная память | 0,47* | 0,12 |
| 17 | Точность мыслительных реакций | 0,43* | 0,24 |

Примечание: * достоверность при уровне $P < 0,05$; ** достоверность при уровне $P < 0,01$.

Спортсмены, обладающие недостаточно развитой решительностью, имеют невысокие показатели развития психических процессов, обуславливающих принятие решений в спортивном поединке.

Для спортсменов, уровень развития решительности у которых высокий, характерно то, что они обладают достаточно хорошо развитыми психическими процессами (воображением, быстротой мышления, мотивацией на достижение успеха, оперативной памятью, распределением и переключением внимания, саморегуляцией эмоций, интуитивностью, рефлексивностью).

Именно высоко развитые ведущие для принятия решительных действий в соревновательных ситуациях психические процессы позволяют дзюдоисту быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения и воплощать их в процессе борьбы при наличии риска и ответственности. Спортсмену удастся обрести необходимое чувство уверенности и решительности, выраженное в состоянии готовности к решительным действиям.

Принятие решения является неотъемлемым и значимым этапом соревновательной деятельности спортсмена, представляющее собой интеллектуальную деятельность субъекта по переработке информации о ситуации, и определяющим эффективность его дальнейших действий.

В структуре принятия решений вероятностное прогнозирование проявляется в начальной стадии и обуславливает эффективность дальнейшего хода событий. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности предстает как обязательный мыслительный компонент деятельности спортсмена, обеспечивающий адекватное реагирование на создавшуюся ситуацию и нахождение правильного решения. В вероятностном прогнозировании существенную роль играют рефлексия и интуитивность спортсмена.

При принятии решений в соревновательной борьбе ведущими качествами являются: долговременная и оперативная память, оперативное мышление, рефлексивность, интуитивность, самообладание, распределение и переключение внимания, решительность, мотивация

достижения успеха. В исполнении принятого решения ведущими качествами являются: скорость реагирования (простая и сложная реакция, реакция на движущийся объект), восприятие времени и пространства, оперативная память, переключение и распределение внимания (табл. 6).

Таблица 6

Психические процессы, обуславливающие принятие решения и его исполнение в спортивном поединке борцов

| Этапы восприятия ситуации и принятия решения | | |
|---|---|---|
| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| Восприятие ситуации | Анализ и принятие решения | Выполнение принятого решения |
| 1. Восприятие: – времени; – пространства. 2. Память: – кратковременная; – оперативная; – долговременная. 3. Мотивация: – на достижение успеха. 4. Представление. 5. Воображение. 6. Эмоции: – самообладание | 1. Мышление: – быстрота; – точность. 2. Память: – оперативная; – кратковременная. 3. Эмоции: – саморегуляция. 4. Рефлексивность. 5. Интуитивность. 6. Представление | 1. Простая и сложная двигательная реакция: – скорость. 2. Восприятие: – времени; – пространства. 3. Память: – оперативная. 4. Воображение. 5. Реакция на движущийся объект: – точность |
| Распределение и переключение внимания | | |

Контрольные вопросы и задания

1. Значение прогнозирования в спортивной деятельности.
2. На чем основывается вероятностное прогнозирование?
3. Перечислите ведущие психические процессы, участвующие в принятии решения спортсменами в соревновательной деятельности.
4. Дайте характеристику процесса принятия решений в спортивной деятельности.
5. Какую функцию в соревновательной деятельности осуществляет блок «обратная связь»?
6. Охарактеризуйте уровни в принятии решений.
7. Раскройте структуру качества решительности.

Литература

1. *Анохин, П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Медицина, 1975. — С. 35–47.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 304 с.
3. *Мартыненко, А. Н.* Формирование решительности у борцов-самбистов на этапе спортивной специализации : дисс. канд. пед. наук / А. Н. Мартыненко. — Омск : 2005. — 126 с.
4. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для физкультурных вузов / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.
5. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности : монография / Е. А. Науменко. — Тюмень : Вектор Бук, 2000. — 340 с.
6. *Платонов, В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория спорта и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
7. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010. — 230 с.
8. Психология физической культуры : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. — М. : Образование, 2010. — 365 с.
9. *Родионов, А. В.* Спортсмен прогнозирует решение / А. В. Родионов. — М. : ФиС, 1982. — 156 с.
10. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012. — 430 с.
11. *Фискалов, В. Д.* Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016. — 352 с.
12. *Яковлев, Б. П.* Психология физической культуры : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — М. : Спорт, 2016. — 624 с.

ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6.1. Рефлексивность в соревновательной деятельности: значение, диагностика, развитие

Соревновательная деятельность в спортивных играх, единоборствах — специфическая двигательная активность, определяемая особой рефлексивной направленностью деятельности спортсменов. Каждый спортсмен должен думать (размышлять) не только о собственных действиях, но и действиях партнеров, соперников.

Для спортивно-игровой деятельности (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и др.) и спортивных единоборств характерны элементы решения задач, которые можно отнести к классу оперативно-рефлексивных — выполняемых быстро в сознании действий партнеров, соперника. В этих видах спорта рефлексия является неизменным структурным компонентом спортивной деятельности и выступает значимым фактором, обуславливающим эффективность взаимодействия. В организации игрового взаимодействия спортсменов весьма существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом в спортивных играх.

В организации игрового взаимодействия (в футболе, хоккее, баскетболе и т. п.) особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в следующем. Каждый спортсмен, находящийся на игровом поле, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и только на этой основе строить свои действия. При этом рефлексия должна осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена).

Рефлексия — это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами, в данном случае, партнерами и соперниками по игре.

В сложном процессе рефлексии даны как минимум шесть позиций, характеризующих взаимное отображение спортсменом соперников, партнеров: 1) сам спортсмен, каков он есть в данной ситуации; 2) субъект, каким он видит себя; 3) субъект, каким он видится другими (партнерами и соперниками по игре); 4), 5), 6) позиции — те же три позиции, но со стороны других субъектов ситуации — партнеров,

соперников по игре. При таком понимании рефлексия представляется как процесс удвоенного взаимного отображения спортсменами друг друга, содержанием которого выступает воспроизведение, воссоздание, воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников (Г. Д. Бабушкин, 2013).

Постоянное проявление спортсменом рефлексии способствует развитию качества рефлексивности. Рефлексивностью как свойством обладают все спортсмены, однако степень ее проявления и реализации для каждого спортсмена является индивидуальной. Развивается она, как правило (указывают спортсмены), спонтанно, без специальных занятий. Исследование рефлексивности и ее развитие у спортсменов представляется, на наш взгляд, одним из направлений совершенствования тактического мастерства спортсменов, особенно в игровых видах спорта и спортивных единоборств.

Так, футболист выполняет передачу мяча партнеру, не глядя на него, осознавая, что тот находится именно на том месте, куда передается мяч. Такое нередко можно наблюдать в игре бразильских футболистов. В данном случае имеет место рефлексия, оба игрока отражают в своем сознании действия партнера, рефлексиируют свои действия и действия партнера.

Современный баскетбол, футбол, хоккей характеризуются быстротечностью игры, требуют от игроков очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных игровых ситуациях. В подобных условиях ответственных игр многие баскетболисты не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, не попадают в кольцо при выполнении простых бросков. Для предотвращения подобных явлений у баскетболистов предлагается комплекс специальных упражнений: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; создание дефицита времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др.

Игровое взаимодействие в спортивных играх является основой этих видов спорта. Однако в организации игрового взаимодействия спортсменов весьма существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом в спортивных играх.

Рефлексивность как профессионально важное в игровых видах спорта качество составляет сущность отображения тактики противника, своих действий и партнеров по игре, и имеет индивидуальные проявления. Степень ее проявления и реализации зависит от спортив-

ной квалификации и опыта спортсмена. С повышением спортивной квалификации повышается и уровень развития и проявления рефлексии у спортсменов, однако не достигает высокого уровня.

Для развития рефлексивности у спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств рекомендуется:

– теоретическое обучение тактическим действиям с обозначением рефлексии в организации игрового взаимодействия и противоборства;

– решение интеллектуальных задач, проблемных ситуаций, встречающихся в конкретном виде спорта;

– составление спортсменами соревновательных ситуаций и предложение вариантов для их решения;

– подвижные игры с проявлением рефлексивного мышления;

– специальные упражнения, направленные на проявление рефлексивного мышления для развития внимания (переключения и распределения) и оперативной памяти.

Эффективность рефлексивного мышления определяется уровнем развития качества рефлексивности. Для выявления уровня сформированности рефлексивности предлагается представленный ниже опросник, разработанный применительно к баскетболу. Данный опросник можно использовать и в других видах спорта, переформулировав некоторые вопросы.

Тест на рефлексивность

Уважаемый товарищ. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, выбрав один из предлагаемых ответов: «да», «пожалуй, да», «иногда», «пожалуй, нет», «нет».

1. В беседе с другим человеком, я мысленно ставлю себя на его место.

2. Прежде чем сделать ход при игре в шахматы, шашки, я анализирую размышления противника и только после этого делаю ход.

3. Прежде чем сказать что-то другому человеку, я мысленно прогнозирую его ответную реакцию.

4. При быстром прорыве эффективнее проходить площадку к кольцу соперника передачами.

5. Быстрый прорыв к кольцу соперника лучше всего поддерживают 2–3 игрока.

6. Вратарь, пропустивший мяч в ворота, скорее всего, не разгадал замыслы и действия противника.

7. В процессе игры в баскетбол на первом месте стоит оперативность мышления, а не быстрота действий.

8. При прорыве к кольцу соперника я стараюсь найти свободное место для получения паса от партнера.

9. Интеллектуальные способности являются важным фактором становления тактического мастерства баскетболиста.

10. «Сила есть, ума не надо» — это не для баскетбола.

11. При подходе к щиту (6–10 метров) вас встречают противники и их обойти невозможно, вы ищите партнеров и передаете мяч.

12. При получении мяча и нападении противника думаю о том, как действовать дальше: смотрю по сторонам и передаю мяч партнеру, находящемуся впереди в выгодном положении.

13. При ведении мяча вашим партнером вы стараетесь выйти на свободное место для получения передачи.

14. Перед броском мяча в корзину с дальней дистанции, при неуверенности попадания в кольцо, ищу партнеров, находящихся на свободном месте, и передаю мяч.

15. Направленность вашего сознания при ведении мяча перед встречей с противником направлена на поиск партнеров и передачу мяча.

16. Я предпочитаю коллективную форму игры, чем индивидуальную.

17. В соревнованиях я всегда оказываюсь в нужном месте и получаю мяч для завершения броска в кольцо.

18. Мои партнеры, как правило, получают от меня точную передачу мяча.

19. У меня с партнерами не бывает разногласий при обсуждении результатов соревнования.

20. В большинстве случаев мне удается предугадать действия соперника.

Ключ к опроснику

Ответы оцениваются следующим образом:

«да» — 5 баллов, «пожалуй, да» — 4 балла, «иногда» — 3 балла, «пожалуй, нет» — 2 балла, «нет» — 1 балл.

Находится общая сумма баллов, характеризующая уровень развития рефлексивности спортсмена согласно следующей шкале:

высокий уровень — 100–83 баллов;

средний уровень — 82–71 баллов;

низкий уровень — 70 баллов и менее.

Мышление спортсмена, отражающее поведение соперников, партнеров и направленное на построение собственных действий, называется рефлексивным мышлением. Показана его высокая значимость в организации игрового взаимодействия в спортивных играх.

Для спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств процессы рефлексии являются неотъемлемой частью тактической деятельности.

Методика развития рефлексивности, рекомендуемая для юных спортсменов — представителей игровых видов спорта, включает два этапа.

Первый этап — подготовительный. На данном этапе предусматривается развитие и совершенствование психических функций, проявляющихся в игровом взаимодействии (мышления, внимания, воображения, представления, памяти, реакции).

Второй этап — основной предусматривает развитие и совершенствование рефлексивного мышления. Для этого используется: 1) обучение технико-тактическим действиям с проявлением рефлексии; 2) решение тактических задач; 3) составление тактических задач юными спортсменами и их решение; 4) специальные физические упражнения с проявлением рефлексивного мышления.

6.2. Направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена: значение, диагностика, формирование

Проведенные нами исследования мыслительной деятельности у спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации, позволили сформулировать следующие положения: 1) уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности спортсменов недостаточно высок; 2) с повышением спортивной квалификации уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности повышается; 3) мыслительная деятельность спортсменов связана с результативностью соревновательной деятельности и оказывает влияние на достигнутые результаты в соревнованиях. Характер этого влияния значительно выше у спортсменов высокой квалификации. Тренеру, да и спортсмену необходимо знать характер предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов и вносить коррекции в ее формирование с позитивным характером.

Общеизвестно, что мысли человека являются сильнодействующим фактором, определяющим состояние, поведение и деятельность. Мысли положительной направленности оказывают положительное влияние, мысли негативной направленности оказывают отрицательное влияние. Тренеру важно знать направленность мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием. Для этого можно воспользоваться представленным далее опросником.

Опросник содержания мышления спортсмена

Инструкция. Из приведенных утверждений выберите те, которые в какой-то степени характерные для вас.

1. Перед соревнованием у меня возникают мысли о невозможности выполнения заявленного результата.

2. При выходе на старт я думаю не о результатах, а о действиях.

3. У меня часто бывает неблагоприятное предстартовое состояние.

4. На соревнованиях, к которым готов, выступаю всегда успешно.

5. Успешность выступления на соревнованиях в большей степени зависит от самого спортсмена.

6. При выходе на старт я максимально сосредоточен на предстоящей деятельности и ничто меня не отвлекает.

7. Уверенность перед стартом в достижении цели — это мой козырь.

8. Перед выходом на старт я знаю характер своего предстартового состояния и умею управлять им сам.

9. У меня нередко проявляется сомнение в успешном выступлении на соревновании.

10. Перед соревнованием мои мысли заняты предстоящим выступлением, из-за этого не могу долго заснуть.

11. Я не могу унять свое чрезмерное возбуждение перед стартом.

12. Для создания предстартового состояния я использую известные методы и способы.

13. Неудачное начало соревнования способствует возникновению мыслей о невозможности выполнить поставленную цель.

14. Удачное завершение соревнования вызывает состояние уверенности в дальнейшем росте мастерства.

15. Иногда перед соревнованием проявляется апатия, нежелание выступать, неуверенность в успешном выступлении.

16. Для меня трудно отключиться от постороннего и сосредоточиться на предстоящей деятельности.

17. Неудачное завершение соревнования не влияет на мое отношение к своему спортивному совершенствованию.

18. В детстве меня очень сильно опекали, не давали свободу действиям, требовали беспрекословного послушания.

19. Мне не нравится обсуждение неудачных действий кого-либо.

20. Круг моих друзей — это устремленные люди, планирующие продвижение в спорте и стремящиеся к этому.
21. В своей практике спортивной тренировки я использую позитивное мышление.
22. Перед выходом на старт мои мысли направлены на предстоящую деятельность и успешное ее завершение.
23. В нужное время перед стартом я легко отключаюсь от всего постороннего и концентрирую внимание на своем состоянии и на предстоящей деятельности.
24. У меня слишком медленно идет спортивное совершенствование, мои сверстники уже достигли больших результатов в спорте.
25. Мне иногда кажется, что, выбрав другой вид спорта, я бы уже достиг большего.
26. Мне явно не хватает знаний по предсоревновательной подготовке, поэтому мои выступления не всегда успешны.
27. Мне хотелось бы больше узнать о факторах, влияющих на неуспешное выступление на соревнованиях.
28. При выходе на старт у меня нет сомнений в неудачном выступлении.
29. Мне трудно развить у себя качество уверенности, которое у меня явно недостаточно развито.
30. Я долгое время занимался самостоятельно развитием навыков психорегуляции, и это мне помогает.
31. Медитацией я никогда не занимался и не знаю, поможет ли это мне.
32. В моем сознании имеют место негативные мысли: «я не смогу», «это не мое» и др.
33. Выполняя задания тренера на тренировках, я всегда выкладываюсь по «полной».
34. После выполнения упражнения, старта на соревновании у меня наступает сильное истощение, и я не могу полностью восстановиться к последующим стартам.
35. Мне бывает порой безразлично, как я выступлю на предстоящем соревновании.
36. Для меня трудно самому создать состояние психической готовности к старту.
37. Что бы я ни делал, у меня всегда нацеленность на успешное завершение.
38. Мне кажется, что у меня нет достаточных спортивных способностей для достижения высоких результатов в спорте.

39. Я достиг высоких результатов в спорте, но это еще не предел.

40. Мне не хватает специальных знаний и умений для успешно-го выступления на соревнованиях.

Работа тренера с ответами конкретного спортсмена на вопросы опросника позволит определить общую характеристику предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и наметить план работы со спортсменом, в мышлении которого проявляются недостатки в знаниях, неуверенность перед стартом, неумение управлять своим предстартовым состоянием и др. В беседе со спортсменом выяснить происхождение негативных и неопределенных мыслей и провести «инвентаризацию» содержания предсоревновательной мыслительной деятельности — убрать негативные мысли и наполнить мышление позитивными мыслями.

В дальнейшем при подготовке к соревнованию можно воспользоваться тестом, позволяющим выявить уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности спортсмена.

Тест предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена (Г. Д. Бабушкин, 2013)

Уважаемый товарищ! Вам предлагается тест для определения поведения и размышлений при подготовке и участии в соревнованиях. Из трех предлагаемых ответов надо выбрать один, который в большей степени соответствует действительности.

1. Как вы оцениваете шансы на успешное выступление в предстоящем соревновании?

- 1) Оцениваю реально, ориентируясь на свою подготовленность;
- 2) не всегда так получается;
- 3) не могу сказать.

2. Вы знаете, как достичь поставленной цели выступления на соревновании?

- 1) Да, знаю;
- 2) не совсем, надеюсь на тренера;
- 3) не знаю.

3. Вы всегда выступаете на соревнованиях успешно?

- 1) Да, всегда;
- 2) в большинстве случаев;
- 3) редко.

4. От кого в большей степени зависят достижения в спорте?

- 1) От самого спортсмена;
- 2) от тренера;
- 3) от складывающихся обстоятельств.

5. Насколько часто вы обращаетесь к специальной спортивной литературе?

- 1) Постоянно, и нахожу что-нибудь полезное для себя;
- 2) иногда, когда кто-нибудь посоветует;
- 3) редко.

6. Как часто вы используете позитивное самовнушение?

- 1) Постоянно;
- 2) иногда;
- 3) не использую.

7. Вы уверены в том, что, используя положительные утверждения при подготовке к соревнованию, добьетесь желаемого?

- 1) Да, уверен;
- 2) наверно в этом есть смысл;
- 3) не верю.

8. Насколько у вас развита концентрация внимания?

1) Могу сконцентрироваться на предстоящей деятельности и не замечать ничего вокруг;

2) не всегда это удастся;

3) мое внимание рассеянное, мысли постоянно перескакивают с одного на другое.

9. На что направлена ваша мыслительная деятельность перед предстоящим соревнованием?

1) На успешное выступление в соревновании;

2) на объекты и мысли, не связанные с соревнованием;

3) на возможное поражение (неуспешное выступление).

10. На что направлена ваша мыслительная деятельность перед выходом на старт (к снаряду, к противнику и т. д.)?

1) На начало деятельности и успешное завершение;

2) на тренера, зрителей (что они обо мне думают);

3) на возможные неудачи, поражение.

11. Вы можете назвать себя уверенным спортсменом?

1) Да, я уверенный человек;

2) не всегда и не во всех случаях проявляю уверенность;

3) не знаю.

12. Как вы считаете, уверенность в достижении поставленной цели оказывает положительное влияние на ваши выступления на соревнованиях?

1) Да, оказывает положительное влияние;

2) не задумывался над этим;

3) не оказывает положительного влияния, главное быть подготовленным к соревнованию.

13. Как вы считаете, занятия медитацией положительно влияют на выступления на соревнованиях?

- 1) Да, положительно влияют;
- 2) вероятно, оказывают положительное влияние, но я не занимаюсь ею;
- 3) не думаю, что медитация будет способствовать достижению высоких результатов в спорте.

14. При управлении своим состоянием перед стартом:

- 1) занимаюсь самостоятельно, и у меня это получается;
- 2) не всегда это получается у меня;
- 3) не могу справиться с собой перед стартом.

15. Вы считаете себя спортсменом-удачником?

- 1) Да, так и есть;
- 2) не всегда так получается;
- 3) меня постоянно преследуют неудачи на соревнованиях.

16. Мое сознание наполнено позитивными мыслями в отношении всего, в том числе и спорта.

- 1) Да, так и есть;
- 2) иногда появляются отрицательные мысли;
- 3) в большей части сознание наполнено отрицательными мыслями.

17. Как вы программируете себя на успех?

- 1) Ощущаю себя способным, уверенным, удачливым;
- 2) навряд ли можно программировать себя на успех;
- 3) я этим не занимаюсь.

18. Вы можете мысленно представлять (видеть себя со стороны) себя в соревновательных ситуациях, и как вы их решаете?

- 1) Да, могу;
- 2) я не знаю для чего это нужно;
- 3) не могу.

19. Как часто у вас проявляется неуверенность в себе перед соревнованием?

- 1) Не было таких случаев;
- 2) бывало, но редко;
- 3) меня постоянно преследует состояние неуверенности.

20. Вы занимаетесь развитием навыков саморегуляции?

- 1) У меня достаточно хорошо развиты навыки саморегуляции;
- 2) да, занимаюсь, но не постоянно и результатов особых не вижу;
- 3) не занимаюсь, так как не вижу смысла в этом.

Ключ к тесту. Первые номера ответов оцениваются в 3 балла; вторые — 2 балла; третьи — 1 балл. Находится общая сумма баллов, характеризующая позитивность мышления.

Высокий уровень — 55–60 баллов.

Средний уровень — 35–54 балла.

Низкий уровень — 34–20 баллов.

Определив характер мыслительной деятельности спортсмена, тренер может проводить соответствующую работу по формированию желательной (позитивной) направленности мыслительной деятельности у спортсмена.

Методика формирования позитивного мышления спортсмена

Методика включает решение следующих задач.

Развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование у спортсмена позитивных убеждений:

- 1) первое убеждение — мир спорта полон богатств;
- 2) занятия спортом приносят радость и удовлетворение;
- 3) у меня неограниченные возможности;
- 4) мои достижения в спорте зависят только от меня.

Программирование себя на успех. Надо ощутить себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, который вы достигли в спорте.

Видение успеха. Надо научиться видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании.

Интеллектуальное самосовершенствование. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять его в своей спортивной деятельности, использовать его силу.

Ассоциация себя с известными великими спортсменами. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будете впитывать ее, находясь в их обществе.

Мысленная визуализация успешных действий. Каждый вечер перед сном и после пробуждения необходимо мысленно проигрывать соревновательные ситуации, в которых спортсмен может оказаться на предстоящих соревнованиях. Необходимо представить мысленно удачное решение ситуаций. Делать надо это ежедневно в течение 10–15 минут.

Мысленное представление успешного выступления на соревновании. Для этого используется прием «закладка мыслей». На предстоящем соревновании спортсмену необходимо показать самый лучший результат, что очень важно для спортивной карьеры. В теч-

ние пяти минут закладывается мысль и ощущение, что вы уже выступили на соревновании и имеете огромный успех.

Оформление положительных сторон спортивной деятельности. Спортсмену предлагается найти в себе положительные стороны (качества, действия) и составить такой список. Цель этого приема заключается в осознании того, что спортсмен вправе гордиться собой. Признание у себя сильных сторон вызывает ощущение удовлетворения собой, успеха.

Развитие концентрации и размышления. Концентрируемый разум — мощнейшее орудие на свете. Он может стать величайшей созидательной силой, если спортсмен научится правильно им пользоваться. Мысли, облаченные в слова, обладают огромным потенциалом, постоянно вспыхивая и затухая. Мысль, не сфокусированная на цели, задаче — бессильна, аморфна.

Закрепление позитивных утверждений. Утверждение — это простое заявление, повторяемое вслух или про себя. Утверждения должны отражать желания спортсмена по поводу выступлений на соревновании. Надо оформить свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно использовать (внушать) его. Например, спортсмен — пловец может представить себя в образе дельфина, мчащегося по волнам, спортсмен — легкоатлет может представить себя в образе оленя, убегающего от львиц, и т. д. Подобные утверждения спортсмен должен произносить не только на предсоревновательном этапе, но и при выходе на старт. Вживаясь в избранный образ, спортсмен пробуждает скрытые резервы и способен показывать высокие спортивные результаты.

Управление вниманием. Ниже предлагается гипнотическая технология Бетти Эриксон в интерпретации П. Л. Пономарева для самостоятельной работы спортсмена над собой. Суть данной технологии состоит в обучении спортсменов концентрации своего внимания и управления им, и заключается в следующем.

1. Принять удобное положение (сидя, лежа).
2. Поставить цель: например, я хочу воспользоваться этим сеансом для развития уверенности перед соревнованием.
3. Описать состояние, в котором спортсмен должен находиться, например, перед выполнением затруднительного соревновательного упражнения (например, преодоление планки на предельной высоте).
4. Фиксация внимания и переключение его внутрь себя. Глядя перед собой, необходимо сконцентрировать внимание на деталях прыжка: подготовки, разбега, толчка, взлета над планкой, прохождения планки, приземления. Далее обратить внимание на свои ощущение

ния сердцебиение, дыхание, энергию. Медленно переключаться с одного ощущения на другое. После нескольких (2–3 переключения) закрыть глаза.

5. Конструирование внутреннего образа — образа уверенно преодолевающего высоту спортсмена. При этом необходимо почувствовать свои ощущения и стараться запомнить их. Они должны потом возникать при реальном выполнении физического упражнения.

6. Усилить внутреннюю поглощенность переживаниями, применив для этого два образа, затем два звука, затем два ощущения.

6.3. Эмоциональный интеллект спортсмена: значение, диагностика, развитие

Эмоциональный интеллект характеризуется осознанием своих эмоций, пониманием причин их возникновения и умением управлять своими эмоциями в различных ситуациях. В спортивной науке, в частности, в спортивной психологии, эмоциональный интеллект на сегодня недостаточно изучен, имеются единичные исследования. В соревновательной деятельности эмоциональный интеллект выступает как фактор демонстрации накопленного на тренировках потенциала и его реализации. Особенно значим эмоциональный интеллект в видах спорта, характеризующихся высокой концентрацией внимания на выполняемой деятельности (тяжелая атлетика, стрельба и т. п.), выполнением сложных технических упражнений (гимнастика, прыжки в воду, акробатика и т. п.), а также в тех видах спорта, характеризующихся кратковременностью выполнения действий (легкоатлетические прыжки и др.). Так, нами показано следующее: высококвалифицированные тяжелоатлеты, имеющие высокий уровень развития эмоционального интеллекта, занимают 1–3 места на соревнованиях высокого ранга (чемпионат России, международные турниры), спортсмены, имеющие средний и низкий уровень развития эмоционального интеллекта, остаются за чертой призеров, не выполняют заявленных результатов.

Является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический IQ способствует успеху, психическому и физическому благополучию человека. Радует то, что EQ поддается развитию, в отличие от IQ. Пройдя тест EQ, вы узнаете о себе много интересного, сможете эффективнее добиваться своих целей и при этом жить в мире с самим собой и окружающими.

Эмоциональный интеллект не содержит общие представления о себе и оценку других. Он фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции собственного поведения и поведения других людей.

Понятие «эмоциональный интеллект» определяется как:

- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний;
- способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза;
- способность эффективно контролировать эмоции и использовать их для улучшения мышления;
- совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды;
- эмоционально-интеллектуальная деятельность.

Обобщая данные определения, можно отметить, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении.

В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. В конечном счете, эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции. Эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

В настоящее время структура эмоционального интеллекта включает четыре компонента, которые в совокупности описывают четыре сферы эмоциональных умственных способностей, а именно способности:

- безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;

• использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности;

• понимать значение эмоций;

• управлять эмоциями.

Измерить эмоциональный интеллект трудно, потому что все тесты основаны на самооценке. Некоторое представление о сформированности пяти компонентов эмоционального интеллекта дает следующая методика Н. Холла.

Диагностика эмоционального интеллекта (опросник EQ Н. Холла)

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень вашего согласия с высказыванием.

Обозначения баллов

Полностью не согласен (–3 балла).

В основном не согласен (–2 балла).

Отчасти не согласен (–1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

| № | Высказывание | Балл (степень согласия) | | | | | |
|---|---|-------------------------|----|----|----|----|----|
| | | –3 | –2 | –1 | +1 | +2 | +3 |
| 1 | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни | | | | | | |
| 2 | Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни | | | | | | |
| 3 | Я спокоен, когда испытываю давление со стороны | | | | | | |
| 4 | Я способен наблюдать изменение своих чувств | | | | | | |
| 5 | Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни | | | | | | |
| 6 | Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор | | | | | | |

| № | Высказывание | Балл (степень согласия) | | | | | |
|----|---|-------------------------|----|----|----|----|----|
| | | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 7 | Я слежу за тем, как я себя чувствую | | | | | | |
| 8 | После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами | | | | | | |
| 9 | Я способен выслушивать проблемы других людей | | | | | | |
| 10 | Я не закиливаюсь на отрицательных эмоциях | | | | | | |
| 11 | Я чувствителен к эмоциональным потребностям других | | | | | | |
| 12 | Я могу действовать успокаивающе на других людей | | | | | | |
| 13 | Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия | | | | | | |
| 14 | Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам | | | | | | |
| 15 | Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей | | | | | | |
| 16 | Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности | | | | | | |
| 17 | Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема | | | | | | |
| 18 | Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения | | | | | | |
| 19 | Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы» | | | | | | |
| 20 | Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто | | | | | | |
| 21 | Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица | | | | | | |
| 22 | Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать | | | | | | |
| 23 | Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются | | | | | | |
| 24 | Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей | | | | | | |
| 25 | Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью | | | | | | |
| 26 | Я способен улучшить настроение других людей | | | | | | |
| 27 | Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми | | | | | | |

| № | Высказывание | Балл (степень согласия) | | | | | |
|----|---|-------------------------|----|----|----|----|----|
| | | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 28 | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей | | | | | | |
| 29 | Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей | | | | | | |
| 30 | Я могу легко отключиться от переживания неприятностей | | | | | | |

Ключ к методике Н. Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

| Шкалы | Баллы |
|--|-------|
| Шкала «Эмоциональная осведомленность» | |
| Шкала «Управление своими эмоциями» | |
| Шкала «Самотивация» | |
| Шкала «Эмпатия» (способность к сочувствию) | |
| Шкала «Распознавание эмоций других людей» | |
| Интегративный (общий) уровень: | |

Уровни эмоционального интеллекта в каждой шкале:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

Первая шкала — ЭО — «Эмоциональная осведомленность», вторая — УСЭ — «Управление своими эмоциями», третья — СМ — «Са-

момотивация», четвертая — Э — «Эмпатия», пятая — РЭЛ — «Распознавание эмоций других людей».

Эмоциональная осведомленность — главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

Управление своими эмоциями — это следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

Самотивация — стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

Эмпатия — это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

Распознавание эмоций других людей — это умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционально-го интеллекта, скорее всего, потерпит неудачу.

6.4. Профессионально важные психологические качества стрелков и методика их формирования

Согласно результатам анализа психологической литературы, специфики соревновательной деятельности стрелков и результатов их соревновательной деятельности нами предлагаются комплексы упражнений, направленные на формирование психологических качеств стрелков с целью повышения результатов соревновательной деятельности.

Предложенные методические рекомендации разработаны на основе результатов исследований Я. В. Голуба, О. М. Шелкова, А. К. Дроздовского (2010) и анализа специальной литературы. Данный комплекс рекомендаций, способствующий формированию психологических качеств оптимального предстартового состояния, применялся на протяжении 6 месяцев перед соревнованием — Чемпионатом Сибирского округа войск национальной гвардии по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия (О. С. Нам под нашим руководством).

Комплекс упражнений включает два направления.

Мыслительный комплекс упражнений

1. *Убираем «мысли-паразиты».* Данное упражнение предназначено для формирования позитивного мышления перед соревнованием. Излишнее стимулирование спортсмена на достижение цели мо-

жет оказать и негативное влияние деятельности. Спортсмены показывают свои лучшие результаты, когда они оптимально возбуждены и мотивированы. Слишком малое или слишком большое возбуждение ухудшает результаты. Оптимум возбуждения разный в разных видах спорта и у разных спортсменов. Спортсмены становятся тревожными, когда они не уверены, смогут ли показать соответствующие результаты, если эти результаты важны для них. Чем больше неуверенность и чем важнее результаты, тем выше степень тревожности. Можно помочь спортсмену снизить степень тревожности, борясь с неуверенностью и занижая значение результата соревнования.

Излишняя эмоциональная окраска на тренировках или соревнованиях ведет к лишним энергозатратам, скованности движений. Первоначально надо выяснить, какие «мысли-паразиты» мешают спортсмену, задать ему следующие вопросы:

- вы волнуетесь по поводу предстоящих соревнований;
- вы сомневаетесь в своих способностях;
- вы злитесь;
- вы теряете самообладание?

Сколько бы спортсмен ни старался от них избавиться, они возвращаются вновь и вновь. Эти мысли возникли в определенный момент в связи с определенной обстановкой, формируется патологическая доминанта или генератор патологически усиленного возбуждения. Эта обстановка или ожидание ее провоцируют активизацию таких мыслей.

Далее необходимо снизить уровень активности коры головного мозга и отдельных структур по поводу данных мыслей, произвести переключение с патологической доминанты для снижения ее активности, в чем и помогает светозвуковая стимуляция. Для работы с «мыслями-паразитами» рекомендуется программа «балансировка».

2. *«Приводим в порядок цели».* Направленностью данного упражнения является расстановка значимых целей с учетом последовательности их достижения на протяжении соревновательного периода. Разбить глобальную цель (если у спортсмена нет четкости в ее достижении) на отдельные цели, пути достижения которых спортсмен представляет четко.

Вы желаете победить сами для себя, потому что вы готовы или же из необходимости внешнего одобрения.

Большое желание победить может привести к перенапряжению при тренировках и на соревнованиях. Наличие желания — это отсутствие того, что вы желаете — это мощная отрицательная эмоция, снижающая работоспособность. Надо отпустить желания.

Прорабатывайте свои цели и желания на фоне альфа-тета волн.

В ходе этой работы спортсмен осознал все, что мешает ему. Все эти мысли мозг выдает из желания помочь «себе любимому», сделать свою деятельность лучше, уберечь от ошибок. Надо принять их с благодарностью и отпустить. Периодически следует возвращаться к этим техникам.

3. *«Энергетическая накачка»*. Целью данного упражнения является зарядка спортсмена положительными эмоциями и улучшение своего психофункционального состояния организма в условиях тренировочной деятельности и непосредственно в период проведения соревнований. После того, как спортсмен научился контролировать свое тело и мысли надо переходить к технике «энергетической накачки». Для этого рекомендуется использовать образное представление потока энергии с каждым вдохом к тому органу, системе или части тела в виде потока белого цвета, в котором спортсмен чувствует дискомфорт. Поток цвета образует яркий светящийся шар в этом месте. «Накачивайте» шар потоком цвета до состояния комфорта.

При выдохе надо представлять, как из своего тела выходят боль, усталость. Дополнительно можно применять подсветку светодиодами «проблемной» области.

В форме визуализации предлагается «концентрировать энергию» на кончиках пальцев, в ладонях; формировать между ладонями «энергетический шар» и затем дополнительно усилить «приток энергии» руками к проблемной области. При такой технике визуализации улучшается микроциркуляция, обменные процессы, нервная трофика, улучшаются функции органов и систем. Техника визуализации может быть произвольной, цвет также можно выбрать, например, чтобы снять воспаление выбирается красный цвет (народное средство при рожистом воспалении — привязать красную тряпку на болезненную область).

4. *«Самогипноз»*. Данное упражнение предназначено для формирования положительного мышления и исключения отрицательных факторов помеховлияния. Упражнение применяется в условиях предсоревновательной деятельности и за несколько часов до старта. После освобождения от негативных мыслей и эмоций, овладения функцией контроля тела, рекомендуется применить процедуру самогипноза. Достигнув состояния гипервнушаемости (используя психорегулирующую тренировку — расслабление), спортсмен может внушить себе, что боль или напряженность ушли, или что область, которую следует укрепить, наливается новой растущей силой.

Такие внушения можно усилить визуализацией, например, представить свой синяк или напряженный мускул как тугой узел, и потом наблюдать, как он ослабляется, развязывается и исчезает совсем, как китайский цветок в воде; или представлять себе свою боль как красный жар, а затем заменять его льдом и чувствовать охлаждение.

5. *«Ускоренное восстановление»*. Целью данного упражнения является снижение психоэмоциональных нагрузок в условиях предсоревновательной деятельности. При интенсивных тренировках повышается активность симпатической нервной системы и снижается — парасимпатической, которая должна активизироваться при отдыхе. Применение релаксирующих программ в восстановительный период повышает активность парасимпатической нервной системы, улучшая микроциркуляцию, обменные процессы, поступление питательных веществ. Использовать такие программы рекомендуется в конце дня. Можно сочетать их с музыкальными композициями для релаксации. На это же направлено применение других методик для релаксации: биологически обратной связи, дыхательных техник, аутогенной тренировки, медитации.

Достаточно эффективным средством ускоренного восстановления является следующая дыхательная техника: делать вдох и одновременно напрягать мышцы проблемной области, пауза с задержкой дыхания, на выдохе расслаблять их и снова пауза с задержкой дыхания.

6. *«Освобождение от эмоций»*. Данное упражнение предназначено для формирования предстартового состояния и уровня готовности к предстоящему соревнованию. Выполнять это упражнение в комфортном месте. Проверить свои эмоции относительно предстоящих соревнований. Какие желания лежат в их основе. Отпустить их.

7. *«Самовнушение»*. Целью данного упражнения является переключение внимания с негативных моментов соревнования на позитивное, применяется непосредственно перед значимым стартом. У спортсмена есть негативная мысль? Например, «я снова пропущу мяч» или «мой последний выстрел всегда “девятка”» — зависит от вашей спортивной специализации. Надо выяснить истоки возникновения таких мыслей — можно использовать программы «вспоминаем», «возврат в детство». Возможно, кто-то или спортсмен сам «удачно» произнесли эту фразу при неудачном выступлении, и она запечатлелась в мозгу. Возможно, это было давно, в детском возрасте. Вспомнить свои удачные выступления и заменить негативную мысль на позитивную, подбодрить себя словами одобрения от тренера, родителей, тех людей, которые искренне радуются вашим успехам. Необходимо заменить специфические негативные мысли на специфические позитив-

ные утверждения, например, «мой завершающий выстрел в десятку». Затем, в состоянии релаксации, использовать неспецифические позитивные утверждения — «Я победитель», «Я уважаю себя и восхищаюсь собой», «Я ценю свои способности и свой труд», «Я наслаждаюсь свои талантом и своим здоровьем», «Я сейчас контролирую свое сознание и свое тело», «Я чувствую, как мое тело наливается силой и энергией» и т. д. Повторять эти утверждения в течение дня.

Отсюда еще один способ снятия излишнего эмоционального возбуждения — ментальная тренировка, направленная на повышение способности к концентрации внимания.

Концентрационный комплекс упражнений

1. *Овладение умением перемещать внимание с одного объекта на другой.* Целью данного упражнения является развитие концентрации внимания.

Расслабиться, закрыть глаза и сконцентрировать свое внимание на том, что вы слышите, сначала дифференцируя звуки, а затем прислушайтесь ко всем звукам, не дифференцируя их. Затем переходить к ощущениям тела, сначала поочередно мысленно давая определение каждому из них, а потом попытаться почувствовать эти ощущения одновременно. Переместить внимание на эмоции, пытаясь сначала испытать каждое из чувств, а затем все вместе. Открыть глаза, смотреть прямо вперед, пытаясь увидеть как можно больше предметов в комнате с помощью периферического зрения. Постепенно сужать свое внимание, пока не будете видеть лишь один предмет. Снова расширять внимание, пока не увидите все, что находится в комнате.

2. *«Концентрация внимания».* Направленность этого упражнения заключается в концентрации внимания на положительный исход соревновательной деятельности спортсмена и применяется в условиях соревновательной деятельности как во время непосредственно соревнования, так и перед выходом на него в зависимости от вида спорта. Негативное влияние эмоционального напряжения на соревновательную деятельность проявляется «сбоем» на уровне внимания: внимание не акцентируется на внешних релевантных (существенных) аспектах окружения (например, на центре мишени или на визире), а акцентируется на собственных переживаниях и боязни проиграть. Следствием является малоэффективная оценка ситуаций и недостаточная эффективность принятия решений.

3. *Овладение умением сохранять сосредоточенность внимания.* Найти тихое спокойное место. Взять в руки, например, футбольный мяч, ощутить его в своих руках, обратить внимание на то, из чего он сделан, на его цвет, упругость, какие-то отличительные особенности.

Отложить мяч в сторону и сосредоточить внимание на нем, учитывая каждую деталь. Если мысли начнут «блуждать», концентрировать внимание на объекте. После того как удастся поддерживать сосредоточенность внимания не менее пяти минут, надо отрабатывать это упражнение при наличии отвлекающих факторов. Спортивные результаты обязательно повысятся, если спортсмен овладеет этим упражнением.

4. *Поиск релевантных факторов.* Для выполнения упражнения требуется «координатная сетка» с произвольно расположенными двузначными цифрами — от 00 до 99. Цель — просканировать сетку и в течение определенного времени (обычно 1–2 мин) найти как можно больше последовательных чисел (00, 01, 02 и т. д.). Упражнение можно выполнять, начиная с малых и больших чисел, сканируя в обратную сторону. Люди с высокой степенью концентрации внимания, сканирования и запоминания релевантных факторов способны найти до 20–30 последовательных чисел в течение 1 мин.

5. *Использование мысленных представлений.* Мысленные представления или идеомоторные акты — отличное средство развития концентрации внимания. В стрельбе это могут быть представления о нюансах собственных действий в различных соревновательных ситуациях.

6. *«Ментальная тренировка».* Целью упражнения является улучшение достижений в спорте путем контроля и управления своими эмоциями и мыслями. Ментальная тренировка — мысленное представление выполнения тренировки. Наиболее эффективно ее использование на фоне расслабления, когда голова свободна от эмоций и желаний, преобладает позитивный настрой. Эффективность ментальной тренировки объясняется мышечным программированием, «выполнением» упражнений на фоне расслабления мышц, а это в дальнейшем приводит к раскованным свободным движениям.

7. *«Мысленная репетиция соревнований».* Данное упражнение используется для адаптации психики спортсмена к условиям предстоящего соревнования. Ментальные образы можно усилить часто повторяемыми, простыми, позитивными внушениями, созданными по принципу, описанному выше, как, например, «Я сконцентрирован и контролирую свое состояние». Фокусироваться следует на том, что спортсмен может контролировать. Спортсмен может контролировать только свое исполнение.

8. *«Создаем позитивный настрой».* Формирование позитивного мышления спортсмена, определяющего успешность его соревновательной деятельности. Рекомендуется визуализация успешного вы-

ступления на соревновании, вовлекая в формирование настроения как можно больше ощущений от органов чувств, видения, слушания, осязания, обоняния при успешном выступлении.

Далее была разработана последовательность применения данных упражнений в тренировочном процессе спортсменов-стрелков на протяжении всего предсоревновательного периода. Данная методика прошла экспериментальную проверку при подготовке спортсменов-стрелков 25–30 лет на базе воинской части 3695 города Ангарска, в котором приняли участие 18 из лучших спортсменов-стрелков из 22 спортсменов, выступивших на Чемпионате Сибирского округа войск национальной гвардии по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Полученные показатели спортивно важных психологических качеств по результатам опроса контрольной и экспериментальной группы в большинстве своих случаев соответствуют низкому уровню сформированности.

Экспериментальная группа, как и контрольная, занималась по содержанию рабочей программы по стрелковой подготовке в предсоревновательном периоде. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена вышеописанная методика по повышению результативности соревновательной деятельности на основе формирования спортивно важных психологических качеств, применявшаяся на протяжении шести месяцев предсоревновательной подготовки.

Анализ сравнения средних значений спортивно важных психологических качеств спортсменов-стрелков контрольной и экспериментальной группы на завершающем этапе педагогического эксперимента, выявил статистически достоверные изменения по всем исследуемым показателям, за исключением личностной тревожности, при уровне значимости $P < 0,05$.

Анализ полученных результатов средних арифметических значений контрольной и экспериментальной группы в начале и конце педагогического эксперимента показал, что в контрольной группе произошли незначительные изменения в сформированности спортивно важных психологических качеств, по всем исследуемым показателям выявлен средний уровень, за исключением быстроты мыслительных реакций.

В экспериментальной группе по всем исследуемым показателям выявлен высокий уровень сформированности спортивно важных психологических качеств на заключительном этапе педагогического эксперимента, что говорит об эффективности применения методических

рекомендаций по повышению результативности соревновательной деятельности спортсменов-стрелков 25–30 лет.

Участники экспериментальной группы на значимых соревнованиях продемонстрировали высокие результаты соревновательной деятельности. Практически все спортсмены-стрелки экспериментальной группы набрали нужное количество очков для повышения и присвоения более высокого спортивного разряда. Шестеро спортсменов-стрелков экспериментальной группы выполнили норматив первого разряда и один КМС, однако в экспериментальной группе выявлены спортсмены-стрелки, у которых показатели выросли не значительно до 3 разряда.

Анализ результативности соревновательной деятельности на заключительном этапе эксперимента в контрольной группе позволил выявить всего одного спортсмена, улучшившего свой результат на 3 разряд. Также в данной группе выявлены спортсмены, которые по результатам соревнований ухудшили результат.

Таким образом, исходя из полученных результатов развития спортивно важных психологических качеств и результативности соревновательной деятельности спортсменов-стрелков 25–30 лет, принявших участие в педагогическом эксперименте, можно сделать вывод, что применение предложенных методических рекомендаций в значительной степени оказывает положительное влияние на формирование как психологических качеств спортсменов-стрелков, так и на рост их спортивных достижений. Данные факты позволяют говорить об эффективности применения предложенных методических рекомендаций по повышению результативности соревновательной деятельности на основе формирования спортивно важных психологических качеств.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие рефлексия в совместной спортивной деятельности.
2. Используя опросник рефлексивности, проведите ее тестирование в своей группе.
3. Перечислите основные направления формирования рефлексивности у спортсменов.
4. В чем заключается значение позитивного мышления в состоянии, поведении спортсмена и выступления на соревнованиях.
5. Используя тест мыслительной деятельности, проведите тестирование на группе спортсменов.
6. Дайте характеристику эмоционального интеллекта.

7. Охарактеризуйте составляющие эмоционального интеллекта и их значение в соревновательной деятельности.

8. Используя тест Холла, проведите тестирование на группе спортсменов и обсудите результаты на семинаре.

9. Дайте характеристику методики формирования позитивного мышления у спортсмена.

10. В чем заключается соревновательная деятельность стрелков и каковы требования к психологическим качествам спортсмена-стрелка?

Литература

1. *Алексеев, А. В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. — Ростов на Дону : Феникс, 2006. — 351 с.

2. *Анохин, П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Медицина, 1975. — 166 с.

3. *Бабушкин, Г. Д.* Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсмена и ее диагностика / Г. Д. Бабушкин // СибГУФК. Научные труды: ежегодник. — Омск : СибГУФК, 2010. — С. 6–10.

4. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2012. — 327 с.

5. *Бабушкин, Г. Д.* Рефлексия в организации игрового взаимодействия в баскетболе / Г. Д. Бабушкин, Р. Э. Салахов // Материалы Всеросс. науч.-прак. конф. молод. ученых, аспирантов, соискателей и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». — Омск : СибГУФК, 2009. — С. 134–138.

6. *Брюховских, Т. В.* Формирование результативности в стрельбе у студентов-биатлонистов / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, В. В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 2. — С. 79–80.

7. *Горбачев, С. Н.* Развитие профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в экстремальной деятельности / С. Н. Горбачев, А. П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2010. — № 1. — С. 73–76.

8. *Загайнов, Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. — М. : Советский спорт, 2010. — 232 с.

9. *Ключников, М. И.* Теория и практика стрелковой подготовки: учеб.-метод. пособие // М. И. Ключников ; под ред. А. А. Гофмана. — СПб. : Питер, 2016. — С. 48.

10. *Нам, О. С.* Результативность соревновательной деятельности спортсменов-стрелков и качества, ее определяющие / О. С. Нам. Магистерская диссертация. — Омск : СибГУФК, 2021. — 90 с.

11. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности : монография / Е. А. Науменко. — Тюмень : Вектор Бук, 2000. — 340 с.

12. *Никитушкин, В. Г.* Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — М. : Спорт, 2018. — 320 с.

13. *Передельский, А. А.* Построение тренажерной теории в системной подготовке спортсменов по практической стрельбе / А. А. Передельский, Д. А. Богородецкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 2. — С. 9–10.

14. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010. — 264 с.

15. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 128 с.

16. Спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012. — 430 с.

17. *Таран, А. Н.* Теоретико-методологические основы совершенствования стрелковой подготовки спортсменов / под ред. С. В. Кочетковой. — М. : Советский спорт, 2010. — 268 с.

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

ГЛАВА 7. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7.1. Понятие и задачи интегральной подготовки спортсменов

Известный специалист Н. Г. Озолин разделяет всю подготовку спортсменов на аналитическую и интегральную. При этом автор дает свое понимание их соотношения в тренировочном процессе. Объем интегральной подготовки включает: в некоторых циклических видах спорта (марафон, бег на средние и длинные дистанции, плавание, шоссейные гонки) 95–100%; в лыжных гонках и конькобежном спорте 50–65%; в игровых видах спорта 40–60%. Вполне естественно, что это соотношение будет различаться на разных этапах многолетней подготовки.

Соотношение между общим объемом подготовки и объемом интегральной подготовки определяется временем в годичном цикле тренировки, степенью психической напряженности, величиной нервных и психических затрат. Чем они больше, тем меньше объем интегральной подготовки, тем шире используются аналитические упражнения, отдельные элементы избранного вида спорта, подготовительные и специальные упражнения.

Интегральная подготовка в спорте направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Ю. Д. Железняк рассматривает интегральную подготовку (в спортивных играх) как пространство, в котором спортсмены научаются максимально реализовать в соревновательной деятельности все то, что наработано на тренировочных занятиях.

Структура интегральной подготовки в тренировочном процессе (по Ю. Д. Железняку) представляется следующим образом: 1) автономные задачи, средства, методы компонентов подготовки; 2) взаимосвязь внутри компонентов подготовки; 3) взаимосвязь между компонентами подготовки; 4) взаимосвязь в учебных играх; 5) взаимосвязь в контрольных играх; 6) взаимосвязь в календарных играх.

По его мнению, трансформация тренировочных эффектов в результативные соревновательные действия достигается посредством:

1) сопряжения компонентов тренировки — физической и технической, технической и тактической; 2) чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений, для развития специальных физических качеств; 3) системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх; 4) календарных игр как высшей формы интегральной подготовки.

Интеграция имеет большое значение для спортивного совершенствования в различных видах спорта, для повышения эффективности обучения техническим приемам и тактическим действиям, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в соревнованиях. Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в специфических соревновательных условиях.

Значение интегральной подготовки в спорте заключается в том, что каждая из сторон подготовленности спортсмена (физическая, техническая, психологическая, тактическая) формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки спортсменов, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в условиях соревновательной деятельности. Для этого и призвана интегральная подготовка спортсменов.

Интегральная подготовка предусматривает:

1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;

2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом (развитое физическое качество, сформированный двигательный навык и т. п.), проявляется целостно: в беге, прыжке, выполнении упражнения на снарядах и т. д. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями.

Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и официальных соревнований. С помощью средств интегральной подготовки спортсмены учатся максимально реализовывать

в специфической для вида спорта соревновательной деятельности все то, что нарабатывается на тренировочных занятиях (тренировочные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результативность соревновательных действий достигается посредством: во-первых, совмещения (сопряжения) компонентов тренировки — физической и технической, технической и тактической, технической и психологической; во-вторых, чередования и переключения; в-третьих, системы заданий в контрольных соревнованиях; в-четвертых, участием в официальных соревнованиях — высшей форме интегральной подготовки. Особенно эффективна и необходима интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшения гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т. д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех сторон и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется в спортивных единоборствах. В этих видах нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному (бег, прыжки и т. п.).

Важность интегральной подготовки в тренировочном процессе, особенно в предсоревновательном мезоцикле, отмечается рядом исследователей лыжного спорта, указывающих на следующие критерии:

– быстрая вработываемость организма и способность быстро переключаться с одного уровня деятельности на другой (смена темпа, ритма, скорости, скорости передвижения);

– ускоренное протекание восстановительных процессов, как в ходе занятия, так и от занятия к занятию;

– высокая стабильность и вариативность техники способов передвижения при меняющихся условиях скольжения и рельефа;

– улучшение специфических восприятий лыжника-гонщика (чувство лыж, чувство скорости, чувство снега и т. п.);

– увеличение диапазона волевых усилий — способность переносить длительные интенсивные нагрузки в тренировочный и соревновательный период.

Целью интегральной подготовки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в соревнованиях.

Для достижения этой цели в процессе интегральной подготовки решаются следующие задачи.

1. Освоение техники и тактики в избранной спортивной специализации.

2. Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов.

3. Совершенствование психических процессов, функций, морально-волевых качеств, интеллектуальных качеств спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.

4. Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально строить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное содружество спортсмена, тренера, научного работника, врача.

5. Формирование связей внутривидовой подготовки (физической, технической, тактической, психологической).

6. Формирование связей между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и технической; психологической и физической; психологической и тактической).

7. Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в ответственных стартах и соревнованиях сезона.

Совокупность перечисленных задач интегральной подготовки определяет ее содержание. Каждая группа задач связана с основными

видами подготовки спортсменов в процессе тренировки — технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной, интегральной. Решение обозначенных задач интегральной подготовки обеспечивает соответствующий уровень подготовленности спортсмена и характеризует его готовность к соревновательной деятельности.

Основные задачи интегральной подготовки формулируются с учетом: 1) подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена; 2) специфики вида спорта и отдельной спортивной специализации; 3) периода, этапа подготовки и других факторов.

На этой основе определяются конкретные частные задачи интегральной подготовки на тренировочное занятие, месяц, год и т. п.

Интегральная подготовка характеризуется следующими отличительными чертами:

- направленность на достижение наивысшего результата на данном уровне подготовки;

- большая продолжительность занятий, необходимая для достижения максимальных результатов;

- высокий уровень тренировочных нагрузок, предъявляющих повышенные требования к состоянию здоровья спортсмена, его психофизическим возможностям;

- индивидуализация процесса подготовки спортсменов;

- систематический, углубленный комплексный контроль состояния спортсмена в процессе тренировочных занятий;

- использование в тренировочных занятиях неспецифических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена.

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры командой, с которой предстоит встреча. Решается это следующим образом (на примере волейбола).

На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, киноматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, излюбленные способы и направления ударов, сильные звенья блокирующих пар игроков. Выявляют и слабые стороны в игре команды противника: наиболее уязвимые зоны площадки, менее сильные блокирующие игроки, волейболисты, допускающие ошибки в приеме мяча с подачи, и т. д. Учи-

тываются также излюбленный темп ведения игры команды, ее бое-способность в решающие моменты встречи и волевые качества игроков (Ю. Д. Железняк).

В таких видах спорта, как гимнастика, акробатика единоборства, многообразие и сложность технических приемов обуславливают необходимость комплексного решения задач физической, технической и волевой подготовки, выполнения больших объемов тренировочной работы, как аналитического, так и интегрального характера. Умение их реализовывать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного их совершенствования в условиях именно интегральной подготовки.

Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным упражнениям.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сбивающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления (прыжков, бега и т. п.). Например, волейболисты после напряженной тренировки в защите выполняют серию нападающих ударов, затем вновь выполняют защитные действия. Баскетболисты после пробежки 100 м выполняют броски мяча в корзину.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсменов к периоду активных выступлений на соревнованиях — на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление и усиление связи между видами подготовки (физической и технической, технической и тактической, психологической и теоретической, волевой и физической, технической и психологической, тактической и психологической).

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления спортивных навыков, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную ответственность и связь сторон подготовки.

7.2. Средства и методы, приемы интегральной подготовки спортсменов к соревнованиям

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

– соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

– специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям. При этом следует соблюдать условия проведения соревнований.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки одновременно; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих по технике и тактике, на переключения); контрольные и календарные игры.

Главные методы интегральной подготовки: методы сопряженных воздействий, игровой и соревновательный метод. Высшей формой интегральной подготовки спортсменов в спортивных играх являются учебные, контрольные и соревновательные игры.

Во время проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официально соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд (например, в волейболе, баскетболе), составленных из трех или двух игроков. Наибольшей интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

С целью повышения эффективности интегральной подготовки в тренировочном процессе применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность. К ним относятся следующие приемы, используемые в процессе тренировки:

– облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке, организация соревнований с более слабыми или удобными соперниками,

принудительное лидирование или гонки за лидером (например, в счете при игре);

– усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведение соревнований в неблагоприятных климатических условиях с более сильным или неудобным противником;

– интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом;

– увеличение продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещено, сопряжено; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключение; контрольные прикидки).

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного соревновательного упражнения; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры этого упражнения; в-третьих, при развитии специальных физических способностей в процессе многократного повторения соревновательных упражнений с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную.

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей с соревновательным упражнением.

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в тренировочном процессе в течение года осуществляется следующим образом.

Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем решаются вопросы взаимосвязи — в пределах одного вида подготовки в отдельности, содействии решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: в рамках одного вида подготовки; физическая и техническая; физическая и тактическая; все три вида подготовки в контрольных и официальных соревнованиях.

В любом виде спорта интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования спортивного ма-

стерства. С повышением спортивного мастерства роль интегральной подготовки в тренировочном процессе повышается.

Во всех видах спорта в подготовке спортсменов имеют место две части — аналитическая и интегральная. Соотношение их в различных видах спорта неодинаково: у сильнейших спортсменов (марафонцев, велосипедистов, бегунов на средние и длинные дистанции, пловцов) интегральная подготовка, включая соревнования, составляет 95–100%; фехтовальщиков — 60–70%, конькобежцев и лыжников — 50–65%, баскетболистов — 40–50%. У легкоатлетов (метателей и прыгунов) — 10–15%. Это объясняется спецификой вида спорта и значением соревновательной деятельности в подготовке спортсменов.

С увеличением технической и тактической сложности движений спортсменов (гимнастов, акробатов), возрастанием ассортимента требующихся навыков и действий возрастает надобность в их длительной, кропотливой отработке (например, в художественной гимнастике), развитии тех или иных качеств посредством специальных упражнений. На это уходит много тренировочного времени — уменьшается время на интегральную подготовку.

Взаимосвязь между общим объемом подготовки и объемом интегральной подготовки определяется не только затрачиваемым временем, но и степенью психической напряженности, величиной нервных и энергетических затрат при целостном выполнении избранного вида спорта. Чем они больше, тем необходимее ограничивать объем интегральной подготовки, тем шире используются в тренировке аналитические упражнения, элементы избранного вида спорта, различные подготовительные и специальные упражнения. Так, сильнейшие прыгуны в высоту выполняют в год 2000–3000 прыжков в высоту, прыгуны в длину — 500–600 прыжков. Такой объем интегральных упражнений дорого стоит спортсмену (на каждый прыжок надо настраиваться, проявлять максимум усилий). Поэтому у этих спортсменов велика доля аналитических упражнений (приседания с отягощением, подскоки и т. п.).

Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении ряда лет. Путь от решения задач всестороннего физического развития к высшему спортивному мастерству намечает и увеличение с возрастом интегральной подготовки. Однако она занимает достаточное место и в юные годы занятий спортом (пловцов, гимнастов, фигуристов, футболистов и др.) для выработки связей внутри вида подготовки и между видами подготовки.

Соотношение содержания и объема интегральной подготовки и всего тренировочного процесса изменяется и на протяжении одного года. Оно может быть увеличено в пользу тренировки в избранном виде спорта у бегунов, лыжников, велосипедистов и т. п.

Интегральная подготовка в тренировочном процессе связана не только с задачами по периодам и этапам, но и с уровнем подготовленности спортсменов и с календарем соревнований. Это требует проведение интегральной подготовки в течение всего года.

Особенно эффективными для интегральной подготовки являются: облегченные, затрудненные и усложненные условия выполнения упражнений избранного вида спорта.

7.3. Игровая и соревновательная подготовка в системе интегральной тренировки

Подготовка игроков в спортивные игры к соревнованиям может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят обучаемым во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все виды приемов игры и тактических действий они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «соперник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или в защите. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего разбора игр. Соревнования являются высшей формой интегральной подготовки, опирающейся на сформированные взаимосвязи компонентов тренировки.

Игровая подготовка ведется в следующих формах.

1. Упражнения по технике в виде игр: эстафета у стены в волейболе (передачи мяча о стену), мяч водящему, передал — садись, точно в цель и др. Игры проводятся с учетом специфики вида спорта.

2. Игры подготовительные к соревнованиям.

3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы обучаемые научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий. На начальном этапе подготовки (детей) применяются игры «мини».

4. Контрольные игры с заданиями — установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры служат промежуточным звеном между учебными и календарными играми, официальными соревнованиями.

Учебные игры. Игра по правилам «мини». Игра по правилам соревнований с некоторыми отступлениями от правил. Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами, игра полными составами.

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Для проведения контрольных игр приглашают «чужую» команду. Контрольные игры являются незаменимым средством подготовки к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Основная задача таких заданий — закрепить в игре изучаемые приемы техники. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть обязательно. Они строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: 1) объем (ассортимент) технических приемов и тактических действий, применяемых обучаемыми в игре и соревнованиях, и качество (по числу своих ошибок); 2) эффективность игровых действий в игре и соревнованиях (по результатам наблюдений).

Выделяя значение игровой деятельности как формы интегральной подготовки в баскетболе, Ю. М. Портнов отмечает, что основная задача в этой игре состоит в совершенствовании тактического мышления, по-новому видеть и понимать ситуации, пути и способы их решения, взаимодействия с партнерами. Игровая подготовка дает существенные результаты, когда ее материалом является сложный синтез структуры соревновательной деятельности, конфликтные ситуации и решения, различные технико-тактические нововведения.

В процессе интегральной подготовки спортсмены учатся максимально реализовывать в специфической для спортивной игры и соревновательной деятельности все то, что было наработано в процессе обучения в тренировочных занятиях (тренировочные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результативность игровых действий достигается посредством:

1) совмещения (сопряжения) компонентов подготовки — физической, технической, тактической, психологической;

2) чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств;

3) системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх;

4) календарных игр как высшей формы интегральной подготовки.

Недооценка (а нередко и недопонимание) сущности интегральной подготовки существенно снижает эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В каждом виде подготовки содержатся специфические задачи для каждого вида, средства, методы, им уделяется большое внимание. В каждом виде должен быть блок взаимосвязей внутри и с другими видами подготовки.

Блоки взаимосвязей образуют ядро первичной интеграции. Вторичную интеграцию представляет игровая деятельность, в которой уже в тесной взаимосвязи выступают все виды подготовки, отдельные тренировочные эффекты. Высший уровень в этой системе занимает соревновательная деятельность.

7.4. Предсоревновательная интегральная подготовка

Целью предсоревновательной интегральной подготовки является создание состояния готовности спортсмена к демонстрации в соревновательных условиях наивысших для спортсмена результатов.

Предсоревновательная интегральная подготовка в спорте предусматривает решение следующих задач:

- определить основную цель и поставить конкретные задачи действий спортсмена в предстоящем соревновании с учетом индивидуальных особенностей (психологической характеристики) спортсмена;

- учесть объективные условия предстоящего соревнования и составить конкретный план подготовки к наиболее эффективным действиям спортсмена, команды в этих условиях;

- учесть (изучить, по возможности) сильные и слабые стороны соперника, спортивной команды и разработать тактический план соревновательной деятельности с учетом собранной информации и проверить его при подготовке к соревнованию;

- разработать несколько вариантов тактических действий для спортсменов, команды в целом;

- определить уровень подготовленности спортсмена, еще раз провести оценку навыков выполнения двигательных действий с учетом уровня спортивного мастерства;

– сформировать активное стремление к победе через целевую установку спортсмену, команде на состав соревновательных действий в каждом конкретном соревновании;

– сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы или высокого спортивного результата в предстоящем соревновании;

– создать у спортсменов оптимально высокий уровень притязаний как основу направленности личности на достижение победы;

– поддержать бодрое эмоциональное состояние личности через преодоление отрицательных эмоций, вызванных ожиданием предстоящего соревнования;

– развить и усовершенствовать приемы саморегуляции и самодиагностики (гетеро- и аутотренинг) и создать состояние эмоциональной устойчивости;

– сформировать готовность к максимальным волевым усилиям и к преодолению максимальных физических напряжений в условиях соревнований;

– создать четкую систему организации внимания спортсмена (направленности его сознания) через разработку специальной программы контроля за своими действиями на протяжении всего времени участия в соревнованиях.

Содержание нагрузки на спортсменов в предсоревновательный период подготовки должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности.

Особая роль в системе воздействия в предсоревновательные дни отводится формированию навыка **мобилизации** к выступлениям на предстоящих соревнованиях. Подобная мобилизация характеризуется максимальной активизацией сознания, спортивной деятельности и личности субъекта будущих соревнований.

В системе формирования навыка мобилизации готовности в предсоревновательные дни различают субъективные и объективные компоненты.

Объективные компоненты мобилизации готовности спортсмена к соревновательной деятельности следующие.

1. Режим тренировочной деятельности спортсмена. Он способствует формированию оптимального психического состояния и эмоциональной устойчивости спортсмена в предсоревновательные дни. Режим тренировочной деятельности строится с учетом расписания и программы предстоящих соревнований. Режим должен также строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Проведенные исследования предстартовых состояний спортсменов свиде-

тельствуют о том, что положительный или отрицательный характер предстартовых состояний выражает баланс нервных процессов, а их глубина связана с сочетанием подвижности и уравновешенности.

Перестройка тренировочной работы в предсоревновательный период происходит за 4–5 недель до соревнований. В последний недельный цикл, по мнению ведущих специалистов (например, в легкой атлетике), прыгуны и метатели могут производить специальную работу в полную силу за 5–8 дней до старта, а потом, тренироваться, не применяя снарядов. И в этом есть определенная причина — необходимо создание отдельных условий формирования оптимального «настроения» на деятельность в условиях соревнований. Для прыгунов с шестом выбор основных средств тренировки в предсоревновательные дни должен проходить с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: одним спортсменам за один-два дня до соревнований лучше провести хорошую разминку; другим — легкую тренировку, не выполняя соревновательных упражнений.

Сохранению оптимального психического состояния спортсмена будет способствовать и режим питания в предсоревновательные дни. Питание оказывает положительное влияние не только на работоспособность спортсмена, но и на его психику, на психологический комфорт личности. Питание спортсмена в предсоревновательные дни должно находиться под контролем тренера, врача, психолога. У некоторых спортсменов под влиянием психического самочувствия увеличивается аппетит и нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

Перестройка режима жизни и деятельности в предсоревновательные дни проводится в связи с климатическими особенностями в тех местах, где будут проводиться соревнования. И не всегда удается найти способ, позволяющий лучше адаптироваться спортсмену к местам будущих соревнований по климатическим условиям.

Нельзя сбросить со счетов и временной фактор проведения соревнований. Соревнования могут проходить в различных временных поясах, и здесь также может наблюдаться влияние на физиологические процессы, на психику, различие временных поясов, на уже сложившийся стереотип спортивной деятельности человека. Это может сказаться на выполнении двигательной деятельности в условиях жесткой соревновательной борьбы.

2. Ознакомление с местами предстоящих соревнований. В предсоревновательные дни полученная тренером и спортсменом информация о месте будущих соревнований включает место расположения стадиона, манежа, бассейна, зала, различных секторов соревнований,

покрытия и состояния беговой дорожки, газона, освещение, шумовой фон, преобладающее направление ветра (роза ветров), примерная характеристика зрителей, судей, спортивного соперника (менталитета населения, состава участников и др.). Все это помогает тренеру и спортсмену сформировать положительное отношение к условиям соревновательной деятельности.

3. Оценка уровня тренированности спортсмена, команды. Главным компонентом тренированности является комплексная подготовленность спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая), его способность целенаправленно управлять своими действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение произвольно (осознанно) формировать предстартовое состояние «боевой готовности» и не допускать проявлений «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии». В этом случае формируется состояние «спортивной формы», которое в психологии спорта характеризуется как относительная эмоциональная устойчивость.

Психологической основой соревновательной деятельности является умение спортсмена проявлять свои волевые качества — целеустремленность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

К субъективным компонентам мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям следует отнести, в основном, проявления личностных качеств. Именно личность проявляется как отражение субъективных сторон спортивной деятельности. Независимо от периода соревновательной деятельности решающую роль в становлении личности у спортсмена занимает его стремление добиться высоких спортивных результатов. Какие же свойства личности будут оказывать влияние на достижения успеха в спорте? Во-первых, это проявления направленностей личности спортсмена, характеризующие смысл и значение спортивной деятельности для него. При этом обязательно проявляются спортивное мировоззрение, его жизненные позиции, выбранный жизненный идеал, жизненная ценностная ориентация личности, мотивы и цели. Эти стороны направленности личности, как правило, проявляются у спортсмена в отношениях к людям, к товарищам по тренировке, по команде, непосредственно к спортивной тренировке. Через эти отношения в диалектическом единстве проявляются все другие качества личности — нравственность, воля, эмоциональность, коммуникативность, интеллект, влияя друг на друга и взаимодействуя. Через отношение человека с окружающей действительностью формируется его «субъективный ответ» на запросы спортивной деятельности. Главная задача тренера и спортсмена в

предсоревновательный период подготовки — сформировать осознанную целеустремленность и мотив участия в соревнованиях, через соединение в единое целое субъективные и объективные факторы мобилизации готовности.

Значительное влияние на результаты соревновательной деятельности в спорте оказывают нравственные стороны проявлений личности. Сюда относятся:

– «чувство Родины», «долг и ответственность перед командой», «коллективизм» и другие могут и должны быть учтены тренером в процессе формирования навыков мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям. Однако это не значит, что спортсмены, не чувствующие ответственность перед страной, не могут показывать высокие спортивные результаты. Безусловно, могут, но надежность и стабильность показа высоких результатов у них бывает ниже, по сравнению с другими спортсменами и при прочих равных уровнях подготовленности;

– у спортсменов, не входящих в сборные команды страны и не претендующих на призовые места в соревнованиях, личная направленность мотива участия в соревнованиях на личное первенство не всегда способствует формированию навыка оптимальной мобилизации готовности. Если в соревнованиях «личная» природа мотива преобладает над «общественной», как члена команды, то и в этих случаях надежность спортивной деятельности значительно снижается. Поэтому в предсоревновательные дни работа тренера по нравственному совершенствованию личности должна продолжаться. Другое дело, какими средствами и методами происходит воздействие на личность спортсмена. Здесь особая роль отведена тренеру в поддержании благоприятного психологического климата в коллективе.

7.5. Интегральная подготовка в системе многолетней спортивной тренировки

Исходя из Федерального государственного стандарта по видам спорта, в системе многолетней спортивной тренировки выделяются следующие этапы подготовки спортсменов: 1) этап начальной подготовки; 2) этап спортивной специализации; 3) этап спортивного совершенствования; 4) этап высшего спортивного мастерства. Начало занятий спортом в каждом виде спорта предусмотрено с учетом характера физических упражнений и их влияния на растущий организм. Продолжительность этапов определена Госстандартом.

7.5.1. Интегральная подготовка на начальном этапе

Этап начальной подготовки в спорте предусматривает решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

К интегральной подготовке приступают после решения специфических задач каждого вида подготовки.

Исходя из поставленных задач, целью интегральной подготовки на данном этапе является формирование связей (внутривидовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

В разделе физической подготовки должна достигаться взаимосвязь физических качеств. Развитие одного физического качества способствует развитию другого качества: с развитием силы развивается силовая выносливость, скоростно-силовые способности; с развитием быстроты развиваются скоростно-силовые способности. Основное средство интегральной подготовки — общеподготовительные упражнения умеренной интенсивности.

В разделе технической подготовки реализуется объединение движений в целостное техническое действие, достигается взаимосвязь технических приемов. Овладение основных технических действий способствует овладению более сложными упражнениями. Основное средство — соревновательные упражнения.

В разделе тактической подготовки формируется взаимосвязь тактических действий. Овладение индивидуальными тактическими приемами (например, в футболе) с постепенным усложнением способствует освоению групповых тактических действий.

В разделе психологической подготовки проявление положительных эмоций на занятиях способствует воспитанию интереса к занятиям спортом и спортивной мотивации. Удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов способствует укреплению спортивной мотивации. Успешное овладение техническими действиями способствует укреплению мотивации к занятиям спортом.

7.5.2. Интегральная подготовка на этапе спортивной специализации

Этап спортивной специализации предусматривает решение следующих задач:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Достижение спортивного результата на данном этапе происходит в две ступени: на первой ступени уровень физических качеств и морфофункциональных показателей обуславливают эффективность двигательных действий; на второй ступени реализация физических способностей осуществляется через технику конкретных движений.

Целью интегральной подготовки на данном этапе является формирование связей между видами подготовки.

Связь физической и технической подготовки достигается: 1) при развитии физических способностей для выполнения конкретного приема (например, в волейболе силовой подачи или нападающего удара); 2) при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; 3) при развитии специальных физических способностей применительно к конкретным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную интенсивность. В последнем случае нужна силовая выносливость. Используются определенные методические приемы и организация проведения упражнений: 1) чередование упражнений для развития физических качеств; 2) чередование упражнений для развития физических качеств с упражнениями по технике; 3) «соединение» качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передачи мяча, шайбы), быстрота перемещения и удары мяча, броски по воротам; 4) чередование упражнений для развития скоростно-силовых способностей с различными перемещениями (например, в парах с набивными мячами); 5) спрыгивание с высоты 30–40 см и прыжок вверх с выполнением приема — нападающего удара (в волейболе).

Взаимосвязь между технической и тактической подготовкой достигается путем совершенствования технических приемов в рамках тактических действий и многократного повторения технических дей-

ствий с повышенной интенсивностью, что способствует совершенствованию техники движений.

Связь между психологической и технической подготовкой заключается в следующем. Освоение идеомоторной тренировки способствует овладению технических действий. Итогом психологической подготовки должно быть состояние мобилизационной готовности к выполнению упражнений, максимальному проявлению физических качеств к достижению наивысшего результата, потому как уровень проявления необходимых качеств и сложно координированных упражнений находится в прямой зависимости от состояния психологической готовности.

Связь между психологической подготовкой и тактической проявляется в следующем. Развитие психомоторных качеств (реакции, ориентировки в пространстве и др.) способствует формированию индивидуальных тактических умений и взаимодействий.

Совершенствование технических приемов (например, в футболе, волейболе и т. п.) в рамках тактических действий и многократного повторения технических действий с повышенной интенсивностью, содействует совершенствованию техники и тактики.

Связь между психологической и физической подготовкой заключается в проявлении волевых качеств при развитии физических качеств. Проявление настойчивости и упорства при беге на средние и длинные дистанции способствует развитию физического качества выносливости. Проявление решительности и смелости при работе с большими и около предельными весами способствует развитию физического качества силы. Овладение спортсменом психорегуляцией способствует формированию состояния мобилизационной готовности к выполнению действий при развитии физических качеств (силы, выносливости) в зонах максимальной и субмаксимальной мощностей.

Важной особенностью тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки: при выполнении технических упражнений, развитии физических качеств — установка на быстроту, мощность производимой работы, тем самым развиваются физические качества и совершенствуются технические действия.

Основные средства: общеподготовительные и соревновательные упражнения, сопровождающиеся большой и максимальной интенсивностью; работа с около предельными весами; участие в соревнованиях.

7.5.3. Интегральная подготовка на этапе спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования предусматривает решение следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе реализация технических приемов осуществляется через тактические действия, что отражается на результатах. Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире и совершеннее арсенал техники, тем больше у спортсмена возможности максимально использовать свой физический (двигательный) потенциал. Чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в соревновательной деятельности свой физико-технический потенциал.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки осуществляется через интеграцию технических приемов в тактические действия и достигается при выполнении следующих упражнений (например, в спортивных играх): 1) выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных в защите, нападении); 2) последовательное выполнение тактических действий с совершенствованием технических приемов игры; 3) переключение тактических действий на прочной основе технических действий.

Для полноценной интегральной подготовки выделяются следующие преимущественные направления: 1) совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; 2) совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей; 3) совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности. Для осуществления работы в этих направлениях могут использоваться методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет

применения отягощений, проведения занятий в неблагоприятных условиях; интенсификация соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка в системе интегральной подготовки должна быть направлена на создание надежных предпосылок для реализации физической и технической и тактической подготовленности в соревновательных условиях. Применение слова и образа, психорегулирующей тренировки должны сочетаться с регуляцией психического состояния и моторными действиями.

Основные средства: специально-подготовительные упражнения, приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям; соревновательные упражнения; соревнование.

7.5.4. Интегральная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства предусматривает решение следующих задач:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд республики;
- повышение стабильности демонстрации высоких результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Интегральная подготовка на данном этапе занимает существенное место в тренировочном процессе. Цель интегральной подготовки — сохранение взаимосвязей между видами подготовки в соревновательной деятельности. Это достигается при проведении контрольных игр в спортивных играх, боевых схваток в спортивных единоборствах, выполнением соревновательных упражнений на оценку, на время с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности и работой с около предельными и предельными нагрузками.

На данном этапе велико значение психологической подготовленности спортсмена, сформированной на предыдущих этапах. В противном случае спортсмены нередко не выполняют на соревнованиях запланированные результаты, допускают срывы, получают нулевые оценки (например, в легкой и тяжелой атлетике и др.).

Основные задачи интегральной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства: закрепить и возможно дольше сохранить высокую работоспособность и спортивные навыки; совершенствовать ранее приобретенные навыки технической и тактической подготовки. Объем упражнений неспецифического характера должен составлять сравнительно небольшую часть в общей тренировочной программе.

В противном случае адаптационный ресурс спортсмена будет тратиться нецелесообразно и может привести к спаду спортивных результатов.

Для сохранения интегральной подготовленности, например в течение зимнего сезона в лыжном спорте, необходимо правильно строить тренировочный процесс, чередуя работу с отдыхом и средствами восстановления, реализуя принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях. Важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6–8 недель, а затем понижалась на 1–2 недели, затем снова повышалась на 6–8 недель (на другом уровне подготовленности, более высоком) и снижалась на 1–2 недели и т. д. Это позволит сохранить уровень подготовленности спортсмена и предотвратить состояние перетренированности.

Основные средства: специально-подготовительные упражнения, приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям; соревновательные упражнения; соревнование.

Результатом интегральной подготовки на каждом из этапов является интегральная подготовленность, характеризующаяся способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

На каждом этапе должно быть оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. На этапах начальной подготовки преобладает аналитический подход в развитии качеств, овладении технических действий, тактических приемов. В дальнейшем, по мере становления спортивного мастерства преобладает синтезирующий подход, предусматривающий формирование взаимосвязей и их проявление в соревновательной деятельности.

7.6. Интеграция психологических средств в систему подготовки спортсменов к соревнованиям

Интегральная подготовка в спорте рассматривается как составная часть подготовки спортсменов, способствующая наиболее эффективно реализовать тренировочные эффекты в условиях соревновательной деятельности. Особое значение в интегральной подготовке занимает формирование связей между психологической подготовкой и другими видами подготовки — физической, технической, тактиче-

ской на этапе спортивной специализации посредством интеграции психологических методик в подготовку спортсменов.

Этап спортивной специализации характеризуется освоением соревновательных упражнений, развитием физических качеств, включением спортсменов в активную соревновательную деятельность. Именно на этом этапе важным является внедрение интегральной подготовки в тренировочный процесс.

Максимальное проявление спортсменом силы, выносливости на соревнованиях без внедрения в этот процесс психологических методик не всегда протекает успешно. Об этом свидетельствует недостаточно высокая результативность соревновательной деятельности спортсменов (около 50%). Спортсмен-легкоатлет сходит с дистанции, тяжелоатлет бросает штангу, прыгун в высоту пробегает под планкой и т. п. Причин здесь много, одна из них заключается в том, что спортсмен не достиг мобилизационной готовности к выполнению соревновательных упражнений, не научился интегрировать психологические методики в спортивную тренировку. По-видимому, на этапе спортивной специализации были допущены упущения в подготовке спортсменов, которые сказываются на последующих этапах спортивной тренировки.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (физическая, техническая, психологическая, тактическая) формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что развитые физические качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных условиях [4; 7]. Поэтому необходим особый раздел подготовки спортсменов, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в условиях соревновательной деятельности. Для этого и предназначена интегральная подготовка спортсменов, предусматривающая развитие внутривидовых связей и связей между видами подготовки.

Интегральная подготовка призвана реализовать в спортивной тренировке признак целостности соревновательной деятельности с тем, чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях. В последнее время интегральная подготовка находит свое применение в ряде видов спорта.

Интеграция имеет большое значение для спортивного совершенствования в различных видах спорта при развитии физических качеств, овладении техникой движений, обучении тактическим дей-

ствиям, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе овладения избранного вида спорта и результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Интеграция психологических средств в систему подготовки спортсменов требует специального, целенаправленного воздействия, которое возможно при осуществлении интеграции процесса формирования связей между компонентами подготовки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные упражнения, выполняемые в такой же форме, режиме как на реальных соревнованиях.

Анализ специальной литературы и результатов внедрения интегральной подготовки в систему спортсменов различных видов спорта и квалификации, позволил нам определиться с интеграцией психологических средств в систему подготовки спортсменов для этапа спортивной специализации. На данном этапе решаются следующие основные задачи: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации. Решение этих задач будет успешным при интеграции психологических методик в систему подготовки спортсменов, осуществляемой в рамках интегральной подготовки.

Последовательность решения задач интеграции психологических методик в систему подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации представляется следующим образом:

- 1) решение автономных задач в психологической подготовке;
- 2) формирование связей внутри психологической подготовки;
- 3) формирование связей психологической подготовки с технической, физической и тактической подготовками;
- 4) реализация связей психологической подготовки с другими видами подготовки на тренировках и соревнованиях.

Решение автономных задач в психологической подготовке предусматривает: формирование у спортсменов мотивации достижения успеха; обучение спортсменов целеполаганию; развитие волевых качеств; развитие психомоторных качеств; формирование умений контролировать и управлять своим психическим состоянием; формирование психологической структуры соревновательной деятельности; обучение спортсменов самостоятельному созданию состояния мобилизационной готовности к деятельности; формирование у спортсменов когнитивного ресурса.

Формирование связей внутри психологической подготовки представляется следующим образом. Проявление положительных эмоций на занятиях и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов связано с укреплением интереса к занятиям спортом и спортивной мотивации. Развитие психических функций (внимания, ощущений, представлений и др.) связано с развитием способности к психорегуляции, созданием мобилизационной готовности к действию. Основные средства: психотехнические игры, психорегулирующая тренировка.

Формирование связей психологической подготовки с другими видами подготовки представляется следующим образом.

Формирование связей психологической подготовки и физической подготовки. При выполнении физических упражнений на выносливость, гибкость и силу развиваются волевые качества, используются самоприказы типа: «я должен», «терпеть» и т. п. Связь между психологической и физической подготовкой заключается в создании мобилизационной готовности спортсменом для проявления волевых качеств при развитии физических качеств. Проявление настойчивости и упорства в беге на средние и длинные дистанции способствует развитию физического качества выносливости. Проявление решительности и смелости при работе с большими и около предельными весами способствует развитию физического качества силы. Овладение спортсменом психорегуляцией способствует формированию состояния мобилизационной готовности к выполнению действий, при развитии физических качеств (силы, выносливости) в зонах максимальной и субмаксимальной мощностей. Основные средства: общеподготовительные упражнения, специально подготовительные упражнения, психорегулирующая тренировка, психологические тренинги. Методы: внушение, самовнушение, убеждение.

Формирование связи между психологической и технической подготовкой происходит: в процессе использования идеомоторной тренировки при разучивании и выполнении сложно координационных упражнений; при использовании самоприказов «я смогу», «я это сделаю» и т. п.; при использовании навыков психорегуляции для создания мобилизационной готовности к выполнению сложных упражнений. Основные средства: идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, соревновательные упражнения. Методы: самовнушение, убеждение.

Формирование связи между психологической и тактической подготовкой проявляется в следующем. С одной стороны, в процессе овладения тактическими действиями происходит развитие психомоторных качеств (реакции, рефлексии, ориентировки в пространстве,

оперативного мышления и др.), с другой стороны, развитие психических функций и качеств способствует быстрому овладению тактическими приемами.

Реализация связей психологической подготовки с другими видами подготовки осуществляется при выполнении соревновательных упражнений на тренировках (в спаррингах, контрольных и товарищеских играх и т. п.) и соревнованиях. Именно в соревновательной деятельности проявляется наличие сформированных связей между видами подготовки.

Таким образом, интеграция психологических средств в систему подготовки спортсменов направлена на формирование связей психологической подготовки с физической, технической и тактической подготовками. На первом этапе интеграции идет овладение спортсменами психологическими знаниями, умениями, средствами и методами психологической подготовки и формирование связей внутри психологической подготовки. На следующем этапе интеграции осуществляется «вплетение» психологических знаний, умений и качеств в подготовленность спортсмена, которая будет способствовать успешному решению задач, возникающих в условиях соревновательной деятельности.

7.7. Интеграция в системе подготовки спортсменов к соревнованиям

Основным принципом интегральной подготовки спортсменов считается принцип интеграции, предусматривающий формирование взаимосвязей видов подготовок с объединением их в единое целое — подготовленность спортсмена.

Процессы интеграции в интегральной подготовке спортсменов проявляются на трех уровнях в соответствии с этапами многолетней тренировки.

Первый уровень — внутривидовая последовательная интеграция, включающая формирование связей между составляющими компонентами в каждом виде подготовки: физической, технической, тактической, психологической. В физической подготовке осуществляется формирование связей между физическими качествами: силы, быстроты, выносливости. В технической подготовке — формирование связей между освоенными техническими действиями. В психологической подготовке — формирование связей между освоенными психологическими приемами, средствами, например формирование связей между идеомоторным представлением действия и готовностью к выполнению действия. В тактической подготовке — формирование ав-

тономных связей между освоенными тактическими действиями: например, в футболе — между приемом мяча и ударом по воротам или передачей мяча партнеру. Внутривидовая последовательная интеграция осуществляется на начальном этапе подготовки спортсменов в тренировочном процессе по мере решения автономных задач в каждом виде подготовки.

Второй уровень — межвидовая последовательная интеграция, предусматривающая формирование связей между видами подготовки в тренировочном процессе и закрепление связей в соревновательных условиях:

– физическая подготовка — техническая подготовка: необходимый уровень развития, например силы, обеспечивает правильное выполнение технического действия;

– физическая подготовка — тактическая подготовка: уровень развития быстроты способствует проявлению оперативности в спортивных играх;

– физическая подготовка — психологическая подготовка: владение навыками психической саморегуляции обеспечивает подготовку психической готовности к максимальному проявлению физических качеств (силы, выносливости);

– техническая подготовка — тактическая подготовка: владение техническими действиями обуславливает их реализацию в тактической деятельности;

– техническая подготовка — психологическая подготовка: использование идеомоторной тренировки способствует правильному выполнению технического действия.

Тактическая подготовка — психологическая подготовка: например в спортивных играх, уровень развития качеств мышления (быстроты, гибкости и др.) обеспечивает быстроту принятия решений и выполнение тактических действий.

Межвидовая последовательная интеграция осуществляется на тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации) в тренировочных и соревновательных условиях. При неудачных выполнениях спортсменом упражнений на тренировках и неудачном выступлении спортсмена на соревновании необходимо выяснить уровень сформированности связей между видами подготовки и их влияние на выполнение действий.

Третий уровень — межвидовая одновременная интеграция предусматривает формирование и закрепление связей между видами подготовки в соревновательных условиях (рис. 11) на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.



Рис. 11

Межвидовая одновременная интеграция

В соревновательных условиях проверяется прочность сформированных связей между видами подготовки. Сформированные связи между видами подготовки свидетельствуют о готовности спортсмена к соревнованию и являются предпосылкой успешного выступления спортсмена на соревнованиях.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие «интегральная подготовка», ее задачи.
2. Охарактеризуйте методические приемы интегральной подготовки.
3. В чем состоит эффективность интегральной подготовки спортсменов?
4. Разработайте содержание тренировочного занятия (по избранному виду спорта), в котором его содержание было бы направлено на решение задач интегральной подготовки, обозначив следующие части: задачи, состав средств, методы, ожидаемые результаты.
5. В чем проявляется взаимосвязь физической и технической подготовок?
6. Раскройте формирование связи между психологической и технической подготовкой.
7. В чем проявляется взаимосвязь между психологической и тактической подготовкой?
8. Разработайте комплекс упражнений на конкретном виде спорта, решая задачу интеграции тактической и технической подготовок.

Литература

1. Антохин, А. В. Построение интегральной подготовки фехтовальщиков-рапиристов 15–16 лет : дисс. ... канд. пед. наук / А. В. Антохин. — М., 2006. — 203 с.

2. *Аркаев, Л. Я.* Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной страны) : дис. ... канд. пед. наук в виде научного доклада / Л. Я. Аркаев. — СПб, 1994. — 43 с.

3. *Бабушкин, Г. Д.* Интегральная подготовка в спорте : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование. — 120 с.

4. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Новосибирск : Сибпринт, 2018. — 266 с.

5. *Винер-Усманова, И. А.* Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. А. Винер-Усманова. — СПб., 2013. — 47 с.

6. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин [и др.]. — М. : Академия, 2001. — 320 с.

7. *Иванов, В. А.* Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Иванов. — М., 2001. — 23 с.

8. *Карелин, А. А.* Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Карелин. — СПб., 2003. — 46 с.

9. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.

10. *Никитушкин, В. Г.* Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — М. : Спорт, 2018. — 320 с.

11. *Озолин, Н. Г.* Профессия — тренер / Н. Г. Озолин. — М. : Астрель, 2004. — 863 с.

12. *Платонов, В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 650 с.

13. *Пугачев, В. И.* Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Пугачев. — Омск, 1989. — 24 с.

14. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Советский спорт, 2007. — 464 с.

15. *Фискалов, В. Д.* Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016. — 352 с.

ГЛАВА 8. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

8.1. Цель и задачи предсоревновательной подготовки

Целью предсоревновательной подготовки спортсмена является создание у спортсмена готовности к демонстрации в соревновательных условиях наивысших для спортсмена результатов. Предсоревновательная подготовка в спорте предусматривает решение следующих задач:

1) определить основную цель и поставить конкретные задачи действий спортсмена в предстоящем соревновании с учетом индивидуальных особенностей (психологической характеристики) спортсмена;

2) учесть объективные условия предстоящего соревнования и составить конкретный план подготовки к наиболее эффективным действиям спортсмена в этих условиях;

3) учесть (изучить) сильные и слабые стороны соперника, спортивной команды и разработать тактический план соревновательной деятельности с учетом собранной информации;

4) разработать несколько вариантов тактических действий;

5) определить уровень технической готовности спортсмена (команды), провести оценку навыка выполнения двигательных действий с учетом уровня спортивного мастерства;

6) сформировать активное стремление к победе через целевую установку спортсмена на состав соревновательных действий в каждом конкретном соревновании;

7) сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы или высокого спортивного результата в предстоящем соревновании;

8) создать у спортсмена оптимально высокий уровень притязаний как основу направленности личности на достижение победы;

9) поддержать бодрое эмоциональное состояние личности через преодоление отрицательных эмоций, вызванных ожиданием предстоящего соревнования;

10) развить и усовершенствовать приемы саморегуляции и самодиагностики (гетеро- и аутотренинг) и создать состояние эмоциональной устойчивости;

11) сформировать готовность к максимальным волевым усилиям и к преодолению максимальных физических напряжений в условиях соревнований;

12) создать четкую систему организации внимания спортсмена (направленности его сознания) через разработку специальной программы контроля за своими действиями на протяжении всего времени участия в соревнованиях;

13) выявить содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и сформировать позитивную направленность мыслительной деятельности.

Психологическое воздействие на спортсмена в предсоревновательный период соревновательной деятельности должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности.

Особая роль в системе воздействия в предсоревновательные дни отводится формированию навыка **мобилизации** к выступлениям на предстоящих соревнованиях. Подобная мобилизация характеризуется максимальной активизацией сознания, спортивной деятельности и личности субъекта будущих соревнований.

В системе формирования навыка мобилизации готовности в предсоревновательные дни различают субъективные и объективные факторы.

Объективные факторы мобилизации готовности спортсмена к соревновательной деятельности следующие.

1. *Режим тренировочной деятельности спортсмена.* Он способствует формированию оптимального психического состояния и эмоциональной устойчивости спортсмена в предсоревновательные дни.

Режим тренировочной деятельности строится с учетом расписания и программы предстоящих соревнований. Режим должен также строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Проведенные исследования предстартовых состояний спортсменов свидетельствуют о том, что положительный или отрицательный характер предстартовых состояний выражает баланс нервных процессов, а их глубина связана с сочетанием подвижности и уравновешенности.

Перестройка тренировочной работы в предсоревновательный период происходит за 4–5 недель до соревнований. В последний недельный цикл, по мнению ведущих специалистов (например, в легкой атлетике), прыгуны и метатели могут производить специальную работу в полную силу за 5–8 дней до старта, а потом, тренироваться, не применяя снарядов. И в этом есть определенная причина — необходимо создание отделенных условий формирования оптимального «настроя» на деятельность в условиях соревнований. Для прыгунов с шестом выбор основных средств тренировки в предсоревновательные дни должен проходить с учетом индивидуальных особенностей

спортсмена: одним спортсменам за 1–2 дня до соревнований лучше провести хорошую разминку; другим — легкую тренировку, не прыгая с шестом (В. М. Дьячков).

Сохранению оптимального психического состояния спортсмена будет способствовать и режим питания в предсоревновательные дни. Питание оказывает положительное влияние не только на работоспособность спортсмена, но и на его психику, на психологический комфорт личности. Питание спортсмена в предсоревновательные дни должно находиться под контролем тренера, врача, психолога. У некоторых спортсменов под влиянием психического самочувствия увеличивается аппетит и нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

Перестройка режима жизни и деятельности в предсоревновательные дни проводится в связи с климатическими особенностями в тех местах, где будут проводиться соревнования. И не всегда удается найти способ, позволяющий лучше адаптироваться спортсмену к местам будущих соревнований по климатическим условиям.

Нельзя сбросить со счетов и временной фактор проведения соревнований. Соревнования могут проходить в различных временных поясах, и здесь также может наблюдаться влияние на физиологические процессы, на психику различие временных поясов, на уже сложившийся стереотип спортивной деятельности человека. Это может сказаться на выполнении двигательной деятельности в условиях жесткой соревновательной борьбы.

2. *Ознакомление с местами предстоящих соревнований.* В предсоревновательные дни полученная тренером и спортсменом информации о месте будущих соревнований включает место расположения стадиона, манежа, бассейна, зала, расположения различных секторов соревнований, покрытия и состояния беговой дорожки, газона, освещение, шумовой фон, преобладающее направление ветра (роза ветров), примерная характеристика зрителей, судей, спортивного соперника (менталитета населения, состава участников и др.). Все это помогает тренеру и спортсмену сформировать положительное отношение к условиям соревновательной деятельности.

3. *Оценка уровня тренированности.* Главным компонентом тренированности является психологическая подготовленность спортсмена, его способность целенаправленно управлять своими действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение произвольно (осознанно) формировать предстартовое состояние «боевой готовности» и не допускать проявлений «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии». В этом случае формируется состояние «спортивной формы»,

которое в психологии спорта характеризуется как «относительная эмоциональная устойчивость».

Психологической основой соревновательной деятельности является умение спортсмена проявлять свои волевые качества — целеустремленность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

К субъективным факторам мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям следует отнести, в основном, проявления личностных качеств. Именно личность проявляется как отражение субъективных сторон спортивной деятельности. Независимо от периода соревновательной деятельности решающую роль в становлении личности у спортсмена занимает его стремление добиться высоких спортивных результатов. Какие же свойства личности будут оказывать влияние на достижения успеха в спорте? Во-первых, это проявления направленности личности спортсмена, характеризующие смысл и значение спортивной деятельности для спортсмена. При этом обязательно проявляются спортивное мировоззрение, его жизненные позиции, выбранный жизненный идеал, жизненная ценностная ориентация личности, мотивы и цели. Эти стороны направленности личности, как правило, проявляются у спортсмена в отношениях к людям, к товарищам по тренировке, по команде, непосредственно к спортивной тренировке. Через эти отношения в диалектическом единстве проявляются все другие качества личности: нравственность, воля, эмоциональность, коммуникативность, интеллект, влияя друг на друга и взаимодействуя. Через отношение человека к окружающей действительностью формируется его «субъективный ответ» на запросы спортивной деятельности. Главная задача тренера и спортсмена в предсоревновательный период подготовки — сформировать осознанную целеустремленность и мотив участия в соревнованиях, через соединение в единое целое субъективные и объективные факторы мобилизации готовности.

Значительное влияние на результаты соревновательной деятельности в спорте оказывают нравственные стороны проявлений личности. Сюда относятся:

– «чувство Родины», «долг и ответственность перед командой», «коллективизм» и другие могут и должны быть учтены тренером в процессе формирования навыков мобилизации готовности спортсмена к соревнованию. Однако это не значит, что спортсмены, не чувствующие ответственность перед страной, не могут показывать высокие спортивные результаты. Безусловно, могут, но надежность и стабильность показа высоких результатов у них бывает ниже по сравне-

нию с другими спортсменами и при прочих равных уровнях подготовленности;

– у спортсменов, не входящих в сборные команды страны и не претендующих на призовые места в соревнованиях, личная направленность мотива участия в соревнованиях на личное первенство не всегда способствует формированию навыка оптимальной мобилизации готовности. Если в соревнованиях «личная» природа мотива преобладает над «общественной», как члена команды, то и в этих случаях надежность спортивной деятельности значительно снижается. Поэтому в предсоревновательные дни работа тренера по нравственному совершенствованию личности должна продолжаться. Другое дело, какими средствами и методами происходит воздействие на личность спортсмена. Здесь, особая роль отведена тренеру в поддержании благоприятного психологического климата в коллективе.

8.2. Рекомендации по планированию предсоревновательной подготовки

Разумеется, успех зависит в первую очередь от тренировки. Однако не раз бывало, что спортсмены даже после длительных и упорных тренировок не добивались успеха в главном соревновании. И виной тому неумелая подготовка к состязанию. Надо так планировать и строить подготовку, чтобы достичь наилучшего для себя результата в день и час старта.

На пути к самому главному соревнованию спортсмен участвует в ряде других, менее ответственных. Как подготовиться к соревнованию меньшего масштаба? Во вторую половину предсоревновательной подготовки в построение завершающего микроцикла нужно внести некоторые изменения.

Возьмите лист бумаги и разделите его на восемь граф. Последняя (крайняя справа) графа — день соревнования. Допустим, что вы стартуете в воскресенье. Так и запишите в последней графе. Теперь заполняйте недельный план, двигаясь в обратном направлении.

В субботу, накануне старта, в то же время, на которое назначено соревнование, рекомендуется легкая тренировка (медленный бег, подготовительные упражнения, снова бег) или обычная разминка, включающая общеразвивающие упражнения.

Пятница — день отдыха, который может быть и активным — прогулка или бег с малой скоростью в лесу, в парке.

В четверг занятие проводится со средней тренировочной нагрузкой. Бегуны на средние и длинные дистанции выполняют упражнения

на гибкость и пробегают кросс в умеренном темпе (30–60 мин). Если бегун привык к более длительному кроссу, он может бегать дольше, но с таким расчетом, чтобы полностью восстановиться к следующему дню. Спринтеры и барьеристы после обычной разминки должны сделать ускорения и пробежать несколько отрезков, но очень легко, буквально вполсилы. Нагрузка от занятия должна быть небольшой, чтобы через 3–4 часа полностью восстановиться.

Метатели и прыгуны могут поупражняться в своем виде легкой атлетики, но тоже вполсилы. Если техника движений у них достаточно прочная, можно ограничиться только специальными упражнениями без максимальных усилий. В заключение тренировочного занятия проводится легкий бег (600–800 м).

В среду тренировочная нагрузка у бегунов на средние и длинные дистанции высокая по интенсивности, но малая по объему. Бегуны повторно пробегают укороченные отрезки со скоростью, равной, превышающей или приближающейся к соревновательной скорости. Как считал прославленный олимпийский чемпион В. Куц, бегуну нужно за 3–4 дня до старта проделать «острую работу», повышенную по интенсивности, но уменьшенную вдвое и даже втрое по длине и количеству отрезков. Спринтерам, барьеристам, метателям и прыгунам надо провести тренировку так же, как в четверг, но с несколько большей нагрузкой за счет увеличения продолжительности занятия.

Во вторник все легкоатлеты проводят облегченную тренировку, примерно такую же, как в четверг. Понедельник — активный отдых для спринтеров, барьеристов, метателей, прыгунов. А для бегунов на средние и длинные дистанции полезен продолжительный бег в лесу с умеренной скоростью.

В воскресенье, за неделю до старта, всем легкоатлетам надо провести контрольные состязания и непродолжительную, но интенсивную тренировку, особенно легкоатлетам скоростно-силового профиля. Бегуны на средние и длинные дистанции проверяют, на что они способны. Обычно делается это на уменьшенной дистанции. Спринтеры и барьеристы 2–3 раза пробегают свою дистанцию (или несколько уменьшенную) со скоростью, близкой к соревновательной, обращая внимание на свободу и непринужденность движений. Прыгуны и метатели делают 4–6 попыток на максимальный результат. Однако не следует задаваться целью превзойти свой личный рекорд. Прыгуны в высоту и с шестом должны «попридержаться» себя и не устанавливать планку на высоте, близкой к предельной. Разумеется, можно потренироваться в своем виде легкой атлетики, но не слишком интенсивно. Занятие, как и в другие дни недели, должно начинаться с

разминки и заканчиваться легким бегом. Некоторые тяжелоатлеты в этот период пытаются выйти на максимально возможный результат, чего делать не следует — это надо оставить на соревнование. Именно так поступал рекордсмен Мира по тяжелой атлетике Евгений Пеньковский, устанавливая рекорд Мира в толчке 208 кг. В период подготовки к соревнованию он поднимал веса в пределах 90% от максимума два-три раза в одном подходе. Это его индивидуальная подготовка к соревнованию.

Знакомясь с недельным циклом подготовки, нетрудно заметить в нем лишь два дня с высокими по интенсивности нагрузками. В остальные дни тренировка направлена на поддержание хорошего физического состояния и приведение его к полной готовности к воскресному старту.

Если же соревнование проводится в другой день, надо соответственно перенести в графах название дней недели, а содержание плана оставить без изменения.

Возможно, спортсмены привыкли выполнять легкую тренировку по утрам. Особенно это любят бегуны. Тогда обязательно надо включить утренние упражнения в свой недельный план предсоревновательной подготовки. В дни с облегченной тренировочной нагрузкой ее следует снизить и в утренних занятиях (или заменить прогулкой и бегом «трусцой»).

Не следует делать в эти дни непривычных для спортсмена упражнений. Могут надолго (до 8–10 дней) заболеть мышцы, и спортсмен не сможет соревноваться в полную силу.

В предсоревновательную неделю придерживаться привычного режима во всем: в питании, распорядке дня, гигиенических процедурах. Не следует пользоваться баней и массажем, если не применяли их ранее.

Самое главное состязание, в котором спортсмен хочет блеснуть наилучшими спортивными результатами, требует более длительной предсоревновательной подготовки. Обычно такой этап занимает 4–6 недель.

Предсоревновательный этап строится на основе повторения соревновательного микроцикла (недельного), составленного соответственно расписанию (по дням и часам) участия спортсмена в соревновании. Поэтому надо заранее изучить программу соревнований, выяснить, сколько раз придется стартовать и в какие дни. Нередко утром проводят квалификационные соревнования, а днем или на следующий день — основные. К этому надо привыкнуть заранее. Режим дня (подъем, время приема пищи и др.) нужно приспособить к срокам

стартов. На все это достаточно 4–6 повторений соревновательных микроциклов.

Такой микроцикл может повториться четыре раза. Это значит, что каждое воскресенье будет проводиться контрольная прикидка (соревнования) или выполняться тренировочная работа, близкая к соревновательной (или превышающая ее). Каждую субботу будет легкая тренировка или разминка, а в пятницу — отдых. Однако в этом повторении одинакова только направленность тренировочных занятий. Нагрузки же по неделям — различны. Они выше по средам, четвергам и воскресеньям первой и третьей недель и значительно ниже в эти же дни во второй и четвертой неделях.

Таким образом, в течение одной недели вы предъявляете к организму повышенные требования, чтобы «работа строила орган», а в следующую неделю обеспечиваете полное восстановление функциональных возможностей, не прерывая тренировку.

Восстановление сил и правильный режим тренировки, подводящей к старту, позволяет наиболее полно проявить свои физические и психические качества в воскресенье второй и четвертой недель.

Как видно четырехнедельный этап предсоревновательной подготовки представляет собой двойную «волну» — увеличение и уменьшение общей нагрузки в первые две недели с максимальным проявлением функциональных возможностей в самом конце — это одна «волна». В двух последующих неделях создается вторая «волна». У спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей первая и вторая «волны» примерно одинаковы. А вот у бегунов на средние и длинные дистанции очень часто вторая «волна» выше, чем первая. Это значит, что третья неделя проводится с еще большими нагрузками, нежели первая.

На основе двойной «волны» строится и шестинедельная предсоревновательная подготовка. В этом случае все недельные циклы тоже одинаковы и моделируют соревновательный микроцикл. Но тренировочная нагрузка, достаточно высокая в первую неделю, еще больше возрастает во вторую и значительно уменьшается в третью неделю. Прикидки или участие в соревнованиях проводятся только в третью неделю. Подобным образом строится и вторая «волна», которая у бегунов на средние и длинные дистанции может быть выше первой. В этом случае значительно увеличиваются требования к организму за счет тренировки при недостаточном восстановлении во вторую и пятую недели, что позволит создать более высокий уровень работоспособности в третью и шестую недели.

Подобный подход непригоден для спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей. Они должны вести тренировку с обычным

уровнем нагрузки, полностью восстанавливаясь в дни с уменьшенной нагрузкой. В третью и шестую недели облегченный режим тренировки поможет им полностью восстановиться, накопить нервную энергию и успешно подготовиться к старту.

Если спортсмен стартует в соревновательной неделе несколько раз, то соответственно эти старты по дням и часам надо смоделировать в недельном микроцикле и повторять его на основе четырех- или шестинедельного варианта. Например, если в четверг спортсмен стартует в забеге на 800 м, в пятницу бежит в полуфинале, а в воскресенье в финале, то в эти дни и надо тренироваться с большими и предельными нагрузками. Следует учесть, что свободный день между двумя днями стартов (как в приведенном примере) не следует отдавать полному отдыху.

Опыт показывает, что после дня пассивного отдыха спортсмены выступают в соревнованиях менее удачно. Поэтому в такой день следует проводить облегченную тренировку или активный отдых. Также надо поступать накануне дня (или дней) с наибольшей нагрузкой и на другой день после него.

8.3. Особенности организации предсоревновательной подготовки

В большинстве видов спорта этот этап рассматривается как ключительный в структуре соревновательного периода. Этап непосредственной подготовки (ЭНП) представлен, как правило, комбинацией базового, специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов и используется в макроцикле чаще всего только один раз. Он не является аналогом предсоревновательного этапа (подготовительного периода), на котором осуществляется переход от объемных тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным специфическим соревновательным упражнениям, а имеет свою четко выраженную структуру и конкретные задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- полное или частичное моделирование соревновательной деятельности с целью подготовки к ней и контроля за уровнем подготовленности;

- адаптацию к новым климатогеографическим и социально-психологическим условиям места проведения соревнования;
- подведение к старту в оптимальном, текущем и оперативном состоянии.

Для выяснения причин случающихся на соревнованиях срывов специалистами была проведена экспертиза: 17 специалистам, главным и старшим тренерам сборных команд России были заданы следующие вопросы, касающиеся этого явления, которые они должны были проранжировать по степени значимости.

1. Неудовлетворительное общее оперативное состояние спортсмена в день старта.
2. Неудовлетворительное психическое состояние спортсмена.
3. Снижение уровня физической подготовленности.
4. Снижение уровня технической подготовленности.
5. Неправильно выбранная тактика соревновательной деятельности.
6. Общее снижение спортивной формы к началу Игр.
7. Другие причины (недостаточно хорошая разминка, общее утомление от предварительных стартов и т. д.).

В результате анализа ответов специалистов по спортивной гимнастике выяснилось следующее. Главной причиной, влияющей на срывы в соревнованиях, является фактор неудовлетворительного психического состояния. На второе место вышел фактор неудовлетворительного общего оперативного состояния спортсмена в день старта, на третье — фактор неправильно выбранной тактики соревновательной деятельности, на четвертое — общее снижение спортивной формы к началу соревнования. На пятом месте фактор снижения уровня технической подготовленности и на шестом — снижения физической подготовленности.

По результатам экспертизы результатов опроса в циклических видах спорта на первое место вышел фактор неудовлетворительного общего оперативного состояния в день старта, на второе место неудовлетворительного психического состояния и на третье — общего снижения спортивной формы к началу соревнования.

В единоборствах на первое место вышел фактор неудовлетворительного психического состояния, на второе — неудовлетворительного общего оперативного состояния, третье и четвертое места разделили факторы неправильно выбранной тактики соревновательной деятельности и общего снижения спортивной формы к началу соревнования.

Это указывает на то, что основные причины срывов связаны с неудовлетворительным психическим состоянием или общим оперативным состоянием в день старта и неверно выбранной тактикой и в отдельных случаях со снижением состояния «спортивной формы».

Полученные материалы подтверждают описанные в спортивной литературе закономерности структуры спортивной формы и ее динамики. Спортивная форма является многофакторным состоянием со сложной иерархической структурой, имеющей специфический характер и зависящей от особенностей соревновательной деятельности. Ее можно достичь только при устойчивом состоянии работоспособности, т. е. высокой физической подготовленности. Спортивная форма отражает процесс биосоциальной адаптации. Для первого ее уровня — физической и технической подготовленности — характерны устойчивые показатели, что является базой подготовленности. Для второго уровня характерны реакции, которые формируют более оперативные компоненты — психическую и тактическую подготовленность спортсмена.

Часто в спортивной практике не уделяют должного внимания понятию «общее оперативное состояние» спортсмена в дни соревнований (наиболее значительно влияющему на пик спортивной формы), которое зависит от многих внешних и внутренних факторов: социальной значимости состязаний, экономических стимулов, самочувствия, акклиматизации, правильной подводки в предыдущие дни, погоды, питания, комфортности размещения, дороги к старту, поведения судей, зрителей, качества инвентаря и оборудования и т. д. Каждое из этих составляющих понятия «общее оперативное состояние» как по отдельности, так и в сумме может влиять на выступление спортсмена, обеспечивая достижение запланированных результатов и личных рекордов, а при негативном влиянии отдельных факторов на спортсмена может привести к срыву, что еще не говорит о потере спортивной формы. Управление подготовкой спортсмена, целевое моделирование состояний подготовленности, условий проведения соревнований и структуры самого этапа непосредственной подготовки к главному старту — сложная задача, в решении которой участвуют тренеры и спортсмены, врачи, психологи и другие специалисты.

В спортивной практике различают следующие модели непосредственной подготовки к соревнованию.

Первая модель ЭНП (более 12 недель) представляет собой практически законченный макроцикл с подготовительным и соревновательным периодами, которым предшествует восстановительный

цикл, связанный со спортивным отдыхом после главного отборочного соревнования продолжительностью в 1–2 микроцикла (5–14 дней).

Соотношение продолжительности подготовительного и соревновательного периодов достаточно вариативно. Этот макроцикл включает все типы мезоциклов и микроциклов: стягивающие базовые, специально-подготовительные (в т. ч. ударные и модельные), предсоревновательные в той последовательности, которая обеспечивает очередное достижение состояния спортивной формы во второй половине ЭНП и ее пиков (оптимального оперативного состояния спортсмена и команды) в дни главных соревнований.

Вторая модель ЭНП (5–8 недель) состоит чаще всего из двух мезоциклов, имеющих следующие задачи и структуру.

1-й мезоцикл — базовый: восстановление и стягивание — 1 микроцикл. Цель: восстановление затраченной в прошедших отборочных соревнованиях физической и психической энергии.

Ударная тренировка — 2–4 микроцикла. Цель: повышение работоспособности за счет использования больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Может проводиться в среднегорье (длительность 3 недели для видов спорта, связанных с проявлением выносливости, и 14–15 дней — для скоростно-силовых видов спорта).

2-й мезоцикл — предсоревновательный: непосредственное подведение к старту 2–3 микроцикла. Цель: подведение к соревнованиям путем снижения отдельных параметров тренировочных нагрузок, адаптация к климатогеографическим условиям соревнований.

Выделение предсоревновательного мезоцикла в структуре 1-й и 2-й моделей этапа непосредственной подготовки к Олимпийским играм, чемпионату мира связано с проведением его в двух регионах: на Родине и на месте проведения соревнований. Пребывание в среднегорье на ЭНП заставляет тщательно продумать структуру всего этапа с максимальным учетом закономерностей климато-временной адаптации и реакклиматизации после тренировки в среднегорье.

Третья модель ЭНП (3–4 недели), совпадающая по срокам с концом соревновательного периода, не связана с проведением дополнительной работы по восстановлению утраченных качеств (базовой тренировки). В этом случае 1-й и 2-й микроциклы планируются специально-подготовительными или модельными (ударного характера), а последний микроцикл — подводящим. На 2-й микроцикл приходится наибольший объем или наибольшая интенсивность работы на этом этапе, и к спортсмену предъявляются требования, часто превышающие соревновательные.

Несмотря на небольшую продолжительность этой модели ЭНП к главному старту подводка спортсменов проходит в соответствии со спецификой спортивной дисциплины, с учетом организационных, климатических и прочих факторов, связанных с выездом спортсменов и команд в другую страну, где проводятся соревнования. ЭНП в некоторых спортивных играх и в единоборствах имеет определенную специфику, зависящую от системы тренировки и соревнований.

Так, в спортивных играх необходимо сформировать команду, определить стартовые составы, сыгранность отдельных звеньев и всей команды в целом. Это реализуется в ходе контрольных игр во второй части ЭНП.

В единоборствах в процессе отбора спортсмены получают много микротравм, для лечения которых необходимо дополнительное время, выделяемое в начале ЭНП.

Этап непосредственной подготовки к главному старту в ряде видов спорта в миниатюре напоминает годичный цикл, имеющий микроподготовительный и микросоревновательный периоды.

Таким образом, в течение нескольких недель тренировка спортсменов характеризуется высокими нагрузками на достаточно напряженном психическом фоне. Самые высокие нагрузки планируются в те дни и часы недели, на которые приходится главные старты.

Особое внимание в последние дни ЭНП надо обратить на интенсивность тренировочной нагрузки и ее психическую напряженность. Снижение этих показателей необходимо в связи с адаптацией организма к климату, часовому поясу и к новой социально-психологической атмосфере на местах соревнований.

8.4. Предсоревновательная подготовка в горных условиях

Подготовка высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям в горных условиях вошла в систему спортивной тренировки благодаря исследователям, показавшим ее эффективность и прирост спортивных результатов (Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер и др.). Для этого построены спортивные горные базы на высотах от 1200 до 2500 м над уровнем моря, на которых проводятся предсоревновательные сборы представителей летних и зимних видов спорта. Выделяются следующие высотные уровни: низкогорье (предгорье) — до 1200 м; среднегорье — 1300–2500 м; высокогорье — свыше 2500 м.

Экспериментальный материал, полученный исследователями (Ф. П. Суслов, 2000), позволяет говорить о том, что предсоревнова-

тельная подготовка на высоте 1500–2300 м позволяет улучшать спортивные результаты на соревнованиях спортсменов различных специализаций: представителей циклических видов спорта, скоростно-силовых, единоборств, спортивных игр, многоборья. Для предсоревновательной подготовки в условиях среднегорья наиболее приемлема высота 2500–2800 м.

Прирост спортивных результатов после тренировки в условиях среднегорья связан с повышением производительности аэробных и анаэробных источников энергообеспечения, биомеханической и функциональной экономизации, устойчивости к гипоксии. В организме спортсмена происходят адаптационные перестройки: увеличивается количество кровеносных капилляров в мышцах, число митохондрий и их масса.

При тренировке в условиях среднегорья (1500–2500 м) у спортсменов повышается абсолютная сила, скоростно-силовые способности, элементарные формы быстроты, улучшается нервно-мышечная координация, способствующая преодолению «скоростного барьера» в связи с уменьшением внешнего сопротивления воздуха. Прирост скоростно-силовых показателей в среднегорье достигает максимума к 12–14 дню адаптации.

Достигнутые положительные сдвиги сохраняются в течение 40–50 дней после возвращения с гор. Отсюда — рекомендация тренерам, проводящим предсоревновательную подготовку в условиях среднегорья, планировать ее так, чтобы пик прироста результатов пришелся на период 40–50 дней после возвращения с гор.

Тренировка в условиях гор позволяет определить слабое звено в функциональных системах организма спортсмена. Это особенно важно при подготовке молодых спортсменов, что позволяет вносить соответствующие коррективы при планировании нагрузки в дальнейших занятиях.

Что происходит при подъеме спортсменов в горы? На спортсмена оказывается воздействие климатических факторов: пониженное атмосферное и парциальное давление кислорода, влажность и температура воздуха, повышенная ультрафиолетовая радиация, ионизация воздуха, содержание озона.

Выделяются три варианта (Ф. П. Сулов, 2000; В. Г. Никитушкин, 2018) использования горных условий:

– первый вариант — тренировка в горах с целью подготовки спортсменов к предстоящему соревнованию на такой же или близкой к ней высоте;

– второй вариант — тренировка в горах с целью повышения спортивных результатов в соревнованиях, проходящих на равнине или в предгорье;

– третий вариант — подготовка в горной местности в зимних видах спорта в связи с широким международным календарем (биатлон, лыжные гонки, слалом и т. п.), проводимых в условиях равнины, предгорья, среднегорья. Поскольку предстоящие соревнования будут проходить на разной высоте, то в этой связи выделяется три вида построения тренировки в среднегорье и использования ее в годичном цикле тренировки.

1. *Подготовка к соревнованиям, проводящимся в условиях среднегорья и высокогорья.* Адаптация спортсмена проходит быстрее при наличии горного стажа. На тренировки в горы необходимо несколько выездов по 25–28 дней. Планируется плавное повышение интенсивности тренировочных нагрузок, что будет способствовать постепенной адаптации организма спортсмена к новым условиям.

2. *Подготовка к соревнованиям, проводящимся в условиях равнины, предгорий.* Планируется 4 выезда для спортсменов, специализирующихся в спортивных дисциплинах продолжительностью до 2 ч. Длительность горной подготовки 7–28 дней каждый. Для спортсменов, специализирующихся в спортивных дисциплинах продолжительностью более 2 ч, рекомендуется до 5 выездов в горы длительностью подготовки 7–45 дней каждый.

3. *Подготовка к серии соревнований, проводящихся на разных высотных уровнях,* нуждается в дополнительном научном обосновании.

Характеристика периода адаптации в горах. В начальном периоде (первые дни пребывания в горной местности) наблюдается значительное ухудшение самочувствия в процессе работы, сопровождаемое различными ухудшениями в функционировании организма. Работоспособность после небольшого снижения в первые дни адаптации восстанавливается и достигает исходного уровня к концу третьей недели пребывания в горах.

В горной подготовке используются известные в теории спортивной тренировки микроциклы. Положительное влияние на процесс адаптации спортсмена в горных условиях имеет проведение тренировочных занятий со сменой высот.

В случае кратковременной подготовки в среднегорье перед соревнованиями (6–10 дней) можно включать интенсивные средства тренировки с третьего дня пребывания в горах. Важнейшими факторами, влияющими на скорость адаптации и возможность повышения

тренировочных нагрузок, являются стаж горной подготовки и подготовленность спортсмена.

После 2–5-недельного пребывания в горах проявляется неустойчивая работоспособность спортсмена. С 3-го по 6–7 день наблюдается фаза повышенной работоспособности, в дальнейшем наблюдается снижение спортивных результатов. В этой фазе затруднена демонстрация спортсменом высоких спортивных результатов. С 12–13 дня работоспособность повышается, достигая высокого уровня на 18–24 день периода реакклиматизации. В течение пятой недели работоспособность стабилизируется, затем на 36–46 день после спуска с гор, наблюдается повышение спортивных результатов. Характерно, что чем напряженнее тренировка в горах, тем позже могут проявиться сроки достижения высоких результатов.

Исследователями данной проблемы предлагается проверенная структура этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, включающая следующие фазы:

- разгрузочная фаза — одна неделя после отборочных стартов;
- фаза подготовки в среднегорье (2–3 недели) — повышение специальной работоспособности по принципу ударной тренировки;
- фаза подготовки к главному старту сезона (2–3 недели) — тренировка по принципу непосредственной подготовки к соревнованиям;
- фаза выступления в главных соревнованиях сезона (3–7 дней) — 18–25 день после спуска с гор.

Фаза подготовки к главному старту должна проходить в условиях адекватных соревновательным. Тренировка сборных команд СССР проходила в Цахкадзоре перед Олимпиадой в Мехико.

8.5. Психологические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов

8.5.1. Средства и методы психолого-педагогических воздействий

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов и психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

На этапе занятий, групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической готовности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптими-

защитой межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов (ПРТ и др.).

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной — совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонфильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характе-

ра, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением (ОБС), характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Менее двух десятилетий назад стал резко возрастать интерес к области психологии спорта. Большое количество исследований выполнено «общепризнанной» наукой в той области, которая занимается функциями мозга, касающимися спортивной подготовки.

Специфические условия деятельности в физическом воспитании характеризуются: развитием физических и моральных сил; физическими и психическими напряжениями; предсоревновательным и соревновательным настроением; спортивными достижениями (рекорды, победы на чемпионатах). С этими условиями необходимо соблюдать режим воспитания спортсменов на различных онтогенетических уровнях от юношей до ветеранов. Каковы же методы соблюдения этих специфических условий и непосредственного внедрения их в спортивную жизнь?

1. Метод сравнения. Используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях и личностных особенностях спортсмена в зависимости от возраста, пола, квалификации, условий тренировки и соревнований.

2. Комплексный метод. Метод включает в себя многостороннее изучение спортсмена с помощью многих методик. Например, подготовка спортсмена с помощью гипноза, самогипноза или возможности самостоятельной разработки тренировочного плана и спортивного питания для других. Метод составления тренировочной программы применим как для начинающих, так и для более подготовленных атлетов.

3. Метод наблюдения основан на изучении психических, двигательных, поведенческих и других проявлений (в данном случае необходимо использовать видеокамеру). Целесообразно просматривать материал в кругу своей спортивной команды для того, чтобы на месте делать негативные и позитивные замечания по ходу просмотра.

4. Метод самонаблюдения. Спортсмен сам устанавливает признаки, по которым он определяет точность и правильность выполнения движения (например, в жиме лежа — правильный подбор постановки рук и точное касание на груди, что позволяет найти максимальный импульс применения обратной силы жима).

5. Метод «обсуждение» или «беседа». Здесь надо очень четко знать и чувствовать, насколько ваш подопечный психологически готов для беседы и какой ключ необходимо подобрать к нему тактически. Разговор должен быть непродолжительным и иметь свойственно-характерное направление для возможности полностью раскрыть ту или иную причину дискомфорта состояния. Необходимо применять педагогические методы для поднятия духа и психической готовности при тренировках и подготовке к соревнованиям.

6. Метод «анализа». Это заключительный метод, где обязательно следует провести заключительный анализ общего психологического настроя вашего спортивного коллектива, выявить ярких «положительных» лидеров, которые способствуют развитию и становлению морально-психологического климата. Необходимо дать возможность спортсменам для самопроявления и самооценки, а также создать рабочую обстановку в зале. Взаимодействие партнеров по команде носит характер сотрудничества, предусматривающего различные формы деятельности: физическую взаимопомощь, помощь при подготовке спортсмена для выхода на помост (подготовить и замотать бинты, майку и т. д.), заменить выбывшего из строя товарища по команде. Эффективность взаимодействия партнеров зависит от психологического климата в команде, сплоченности, сложившихся межличностных отношений, наличия авторитетных лидеров, хорошо отработанных навыков и опыта совместных действий. Важное значение для эффективности спортивной деятельности имеет взаимодействие тренера и спортсмена. Тренер выступает в качестве субъекта, а спортсмен в качестве объекта управления. При этом, функция управления заключается в направленном влиянии на тактико-технические действия спортсмена, в воздействии на его психическое состояние и поведение в целом.

Эффект управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена находит свое выражение в программе соревновательных действий и изменениях в них, в динамике психических состояний спортсмена, во взаимной удовлетворенности и взаимопонимании между тренером и спортсменом, в результативности действий, главным критерием которой служит спортивное достижение.

Стесняющие факторы во многом взаимосвязаны. Когда речь идет о соревновательных выступлениях в спорте, все они переплетаются таким образом, что представляют собой смесь положительных, отрицательных и нейтральных в отношении результативности факторов. Все моменты окружающей жизни, включая стиль жизни, методику тренировок, привычки, касающиеся приема пищи, привычки, связанные со сном, семейные отношения, подбор партнеров по тренировке, предсоревновательный режим, поведение за рамками спорта и все-все, что относится к каждодневной жизни спортсмена, сказывается на уровне соревновательных выступлений. Только по-настоящему мудрый спортсмен способен обуздать все эти состояния и превратить их в положительные факторы.

Психологический тип определяет то, как вы подходите к тренировочному процессу. Он определяет то, как вы воспринимаете соревнование, воздействует на ваши усилия, демонстрируемые в спортзале. Ваш психологический тип в большой мере определяет степень ваших достижений в спорте. Но что, по всей вероятности, особенно важно — это то, что ваш тип можно изменять. Концепция модификации поведения не нова — люди пользуются ею в практической жизни на протяжении тысячелетий. Существует множество приемов, используемых в процессе изменения человеческого поведения, начиная от фрейдистского психоанализа и кончая приемами Скиннера и Павлова. Используются лекарственные препараты и трансцендентальная медитация, и гипноз, и аутотренинг.

8.5.2. Методики преодоления стесняющих факторов

Дело в том, что психологическое самочувствие является, возможно, наиболее важным элементом, обеспечивающим успех в ряде видов спорта. Следующий раздел рассматривает наиболее распространенные стесняющие факторы в практике спорта и методики преодоления этих факторов.

1. Тревога и перевозбуждение. Спортсмены, не подверженные предстартовому волнению, встречаются весьма редко. Причин для таких волнений и тревог множество, они включают боязнь боли, боязнь неудачи, боязнь успеха, боязнь группы (то есть партнеров по тренировкам) и множество других факторов. Очень часто простая мысль о предстоящих испытаниях вызывает сильную психологическую реакцию, выражающуюся в сильном сердцебиении, увеличении секреции адреналина, напряженности и бессоннице. Взятые вместе и рассматриваемые с точки зрения предстоящего соревнования, эти тревоги называют предстартовым феноменом. Естественно, так как

причины этого феномена разнообразны и индивидуальны для каждого спортсмена, разнообразны и методы борьбы с ними. Однако имеется некоторое количество общих правил и идей, которыми можно воспользоваться, борясь с подобными проблемами.

2. Тренировка по модели. Имеется широко распространенная методика контроля над предстартовым волнением. Она довольно проста: 1) приобретение и накопление соревновательного опыта; 2) регулярное использование в тренировочной работе режима предсоревновательной подготовки. Оба приема приучают спортсмена держать под контролем свою психику, бороться с предстартовым волнением и тревогой. Практика такого рода служит своеобразной моделью, по которой происходит обучение. Однако встречаются опытные спортсмены, которые не могли совладеть с предстартовым феноменом. Стало быть, такая методика хороша только для некоторых.

3. Уход из психологического поля. Обычно предстартовые проблемы никогда не проявляются в такой мере, если спортсмен готовится к ежедневным тренировкам дома. Очевидно, что важность соревнования куда выше, нежели важность каждодневной тренировки, и поэтому перед соревнованием возникает специфическая тревога. Вполне возможно, что спортсмен, уехавший на соревнование и имеющий в своем распоряжении день перед соревнованием, может отключиться от психологической атмосферы, вызываемой предстартовой ситуацией, просто выполняя каждодневные рутинные действия, характерные для него в обычные дни. Такое «домашнее» поведение может включать обычный режим питания, свидание с особой противоположного пола накануне вечером, ремонт автомашины, прослушивание музыки, сиденье у телевизора, общение с друзьями и прочие рутинные действия. Таким образом спортсмен отвлекается от мыслей о предстоящем соревновании. Следует избегать необычных предсоревновательных манипуляций с режимом питания, активностью или другими занятиями, в которых проявляются обеспокоенность и тревога.

4. Социальная изоляция. Заразительность волнения хорошо известна. Один спортсмен может превратить всю гостиницу, полную коллег-спортсменов, в пульсирующий пучок нервных окончаний. Простой разговор о предстоящих соревнованиях может стать достаточным для того, чтобы вызвать чувство психологической подавленности у некоторых спортсменов. Им следует избегать общения на данном этапе, друзья (или тренер) должны убедить спортсмена, так остро реагирующего на разговоры о соревнованиях, оставаться в четырех стенах своей комнаты, смотреть телевизор, лечь спать, пойти в

кино или прибегнуть еще к какому-либо маневру, лишь бы изолироваться от собратьев-спортсменов, тоже склонных к предстартовой тревоге.

5. Общение по выбору. «Заразным» может быть не только волнение, но и спокойствие. Излишне возбуждимо спортсмену было бы полезно общаться со спокойным коллегой (или другом) за день перед соревнованиями. Однако обычно не рекомендуется спортсменам с низкой возбудимостью общаться со своими легковозбудимыми коллегами во избежание отрицательного воздействия на первых.

6. Прогрессивная релаксация. Разработанная Джекобсоном еще в 1938 г. техника прогрессивной релаксации только за последнее время нашла достаточно широкое распространение. Данная методика весьма эффективна при снятии остаточного мышечного напряжения, являющегося результатом предстартового феномена. Такое напряжение может буквально выбить спортсмена из колеи, вызвав чувство усталости. Данная техника релаксации требует определенных навыков, однако овладеть ею весьма просто. Ключом к ней является обнаружение напряжения. Следует обнаружить локальное напряжение, напрячь и расслабить прорабатываемые мышцы с различной степенью их сокращения (то есть слабым, средним, сильным). Как только вы овладеете навыком обнаружения у себя малейшего напряжения, вам не трудно будет избавиться и от него. Так как имеются важные доказательства о прямой связи нейромускулярной функции и эмоциональных состояний, можно сделать вывод о том, что, контролируя мышцы, можно контролировать эмоции. Эта методика очень часто используется в сочетании с аппаратами или методикой обратной биосвязи. При визуальном наблюдении мышечного сокращения на осциллографе очень просто прекратить такое сокращение сигналом из вашего мозга. Вскоре такие аппараты становятся излишними и релаксацию можно легко вызвать усилием воли.

Эта методика считается наиболее легкой для овладения и наиболее эффективной из имеющихся при ликвидации предстартового мышечного напряжения. Данная техника настоятельно рекомендуется всем спортсменам, страдающим от остаточного напряжения мышц. Посвящая последние минуты перед засыпанием обнаружению напряженных мышц, спортсмену удастся не только быстрее заснуть, но и научиться обнаруживать напряжение в любое время и в любой ситуации.

7. Аутогенная тренировка. Ученые Восточной Европы, работающие в области спорта, уже многие годы утверждают, что психологическое состояние спортсмена часто имеет такое же важное значение, как

и физиологическое. Шульц, немецкий ученый — специалист спортивной науки, разработал методику аутогенной тренировки в 1956 г. Эта методика весьма схожа с прогрессивной релаксацией, но она включает в себя технику самогипноза (называемой методикой суггестии), которая предназначена для регуляции уровня активности мышц. Как и техника прогрессивной релаксации, данная методика довольно легка для изучения и овладения, читателя можно отослать к любой из множества книг и статей, посвященных предмету самогипноза.

8. Готовность к мобилизации сил. Традиционно методика достижения такой готовности называется «психонастроем». Данный термин отражает то, как спортсмен готовит себя психологически к предстоящим сверхусилиям (например, в т/а). Некоторые спортсмены повсюду пользуются своими собственными персональными, часто весьма своеобразными приемами психологической настройки на предстоящее выполнение соревновательного движения — все мы были не раз свидетелями использования таких приемов: было бы излишне приводить их длинный список.

Все спортсмены используют какие-либо приемы психологической подготовки к выполнению движения. Достижение требуемого психического настроя является важным фактором при выполнении подходов, нацеленных на максимальные результаты. Во всех случаях требуется тотальная концентрация на выполнении поставленной задачи — например, поднятии штанги.

Швед Иваднер издает душераздирающий вопль, американец Джоунз молча концентрирует свою волю, американец Казмайер нюхает соль и уходит за кулисы, а американка Хит в подобных обстоятельствах молится. У каждого свои приемы.

Некоторая степень стрессового состояния (или тревоги) является неизбежной (а возможно, желательной) в любом спортивном соревновании. Фокус состоит в том, чтобы научиться подавлять деструктивные аспекты стресса и ослаблять функциональные. Нужно стремиться к мобилизации всех психических сил в требуемый момент времени.

Длительное напряжение (в течение недель или месяцев перед соревнованием), предстартовое напряжение (за несколько дней до старта), стартовое напряжение (сопровождающее соревнование) — все эти факторы следует принимать во внимание, готовясь к соревнованиям. С каждым из этих факторов нужно бороться по-особому (некоторые приемы рассмотрены нами в предыдущих разделах данной главы).

Спортсменам следует внимательно изучить следующие основные принципы подготовки к соревнованиям.

1. Старайтесь не доводить степень своей готовности до пика преждевременно.

2. Будьте осторожны и «не переборщите» с физической активностью в предстартовый период.

3. Избегайте эмоциональной «инфекции» общаясь с другими спортсменами перед стартом.

4. Учитывайте эмоциональное состояние спортсмена в период после завершения соревнования, ибо данный эмоциональный уровень в конечном итоге повлияет на уровень готовности к следующему соревнованию.

Под «психонастроем» подразумевается то, что выполняется непосредственно перед подходом. Психоподготовка, проводимая за час или даже за 15 минут до соревновательного движения, может иметь катастрофические последствия. Огромное напряжение вызывает нарастающую усталость, и нужно любой ценой избегать этого. Наилучший способ избежать предстартового волнения — это просто уйти из разминочной комнаты (или остаться наедине с собой) и сконцентрироваться на некоторых приемах «психоконтроля», о которых говорилось ранее.

Непосредственно перед движением (в пределах 5 минут и предпочтительно в течение последних двух минут) спортсмен должен максимально настроить себя на выполнение задачи. Вновь следует отметить, что средства психонастроя у всех троеборцев индивидуальны.

Очень важно для достижения максимального результата, чтобы психическое возбуждение достигло у спортсмена должного уровня в нужный момент.

Для тех, у кого есть определенные проблемы с техникой исполнения, излишнее возбуждение не желательно, а в предстартовый период могут быть рекомендованы «успокаивающие» процедуры. Однако для подавляющего большинства спортсменов хорошая техника — есть нечто само собой разумеющееся, и этот аспект не должен вызывать никаких проблем. Для этих спортсменов возбуждение должно доводиться до уровня «слепой ярости», ибо максимальный возможный результат может быть достигнут только путем полной самоотдачи и высшей степени агрессивности. Дж. Оксандайн (1970) приводит таблицу градации видов спорта по степени необходимого для достижения максимальной отдачи возбуждения.

Оптимальные уровни возбуждения

| Уровень возбуждения, баллы | Вид спортивной деятельности, приемы |
|-------------------------------------|---|
| 5 (чрезвычайно сильное возбуждение) | Блокировка и захваты в американском футболе, поднятие штанги, бег на 220, 440 ярдов |
| 4 (высокое возбуждение) | Бег на короткие и длинные дистанции, толкание ядра, прыжки, борьба, дзюдо, плавание |
| 3 (повышенное возбуждение) | Баскетбольные приемы, большинство гимнастических упражнений, прыжки в высоту, бокс |
| 2 (средний уровень возбуждения) | Действия питчера и отбивающего в бейсболе, прыжки в воду, фехтование, действие трехчетверных в американском футболе, все действия в европейском футболе |
| 1 (низкий уровень возбуждения) | Стрельба из лука и игра в кегли, свободные удары в футболе, приемы в гольфе, свободные броски в баскетболе |

Из кн.: *Оксандайн, Дж.* Эмоциональное возбуждение в спорте // Ж. «Поиск». — 1970. — № 13. — С. 23–30. Оксандайн дает комментарий каждому состоянию, указывая, в частности, что 1 является состоянием только слегка отличающегося от нормального, а 5 приближается к «слепой ненависти».

Среди действительно талантливейших спортсменов также распространены такие приемы психонастройки, которые сопровождаются полным внешним спокойствием. Никаких прыжков, пощечин, звериного рычания или воя. Внутри же при этом зарождается эмоциональный шторм. Внутри, в сфере подсознания возникают бурные потоки примитивных звериных инстинктов, вырывающихся в область осознанного. Конечный всплеск эмоций достигает такой силы, что не остается места для каких-то иных мыслей: об окружающем шуме, о других людях, о весе штанги и даже о боли — они представляются какими-то нереальными. Вся воля и весь разум концентрируются только на соревновательном движении.

8.5.3. Факторы, определяющие мобилизационную готовность спортсмена

Известный болгарский ученый, представитель спортивной психологии — Филипп Генев, отмечал важность мобилизационной готовности. В своей яркой, выразительной речи на Международном конгрессе по спортивной психологии в 1970 г. Ф. Генев привел следующие факторы, определяющие мобилизационную готовность в спорте.

1. Структура состояния мобилизационной готовности определяется структурой предстоящего действия. В этом утверждении подразумевается готовность спортсмена поднять данный конкретный вес. Если, например, в жиме на скамье тренер снижает величину поднимаемого веса до более низкого уровня, троеборец должен «адаптироваться» и настроиться на новый вес. Кроме того, чем труднее выполняемая задача, тем большее психологическое усилие требуется при этом. (Тренеры, склонные изменять первоначальные веса, возьмите это на заметку.)

2. Степень готовности к действию. Тяжелоатлет может мобилизоваться только на выполнение тех задач, выполнение которых отработано в ходе тренировок. Именно поэтому возрастает интенсивность упражнений в ходе пикового цикла.

3. Окружающие условия и обстоятельства выполнения движения влияют на мобилизационную готовность. Тяжелоатлету следует перед соревнованием обратить внимание на все детали стадиона или зала, в которых должно проводиться данное соревнование. На основе полученной таким образом информации он сможет сформировать «план» на предстоящее соревнование. Такие факторы, как помост, чувство штанги, конкуренция, климатические условия, судейство, аудитория зрителей и т. п., представляются очень важными при составлении такого плана.

4. Личная и общественная важность для спортсмена в достижении данного результата играют большую роль. Чем важнее предстоящее соревнование для троеборца, чем значительнее уровень соревнования, тем легче достичь мобилизационной готовности.

5. Самооценка спортсмена относительно его готовности и настрой на достижение данной цели очень важны. Спортсмен должен объективно оценить степень своей готовности и решить заранее, в какой мере его готовность адекватна поставленной задаче. На основе данного решения, касающегося готовности, будет определяться и эмоциональный настрой на данное соревнование. Более того, только сам троеборец может принять объективное оценочное решение, тренер и его мнение в данном случае не имеют большого влияния.

6. Степень трудности задачи, которую нужно выполнить спортсмену, оказывает большое воздействие на мобилизационную готовность. Например, у тяжелоатлетов уходит меньше времени на достижение такой готовности, если предстоит «легкая» попытка. Рекордные подходы требуют более высокого уровня психической и психологической настройки.

7. Важен и личный опыт спортсмена в достижении состояния мобилизационной готовности. Неопытные спортсмены тратят меньше времени на мобилизацию своих сил, нежели опытные. К тому же, они не в состоянии достигнуть такого уровня психической готовности, какой подвластен опытным троеборцам. Только соответствующие тренировки и соревновательная практика могут обучить их этому.

8. Состояние здоровья спортсмена. Недомогание, травма и усталость оказывают воздействие на мобилизационную готовность. Осознанным усилием опытные троеборцы очень часто оказываются способны преодолеть болезнь и показать высокий результат, хотя и ставя под удар при этом свой организм.

9. Предшествующее состояние спортсмена. На мобилизационную готовность оказывает воздействие то, в каком — плохом или хорошем — настроении находился спортсмен. Генов рекомендует бороться с плохим настроением применением таких тактических приемов, как юмор, песня и т. п. Негативное влияние плохого настроения оказывается плохо преодолимым препятствием, когда дело касается семейных проблем, личных неурядиц и т. п. Таких неприятностей следует избегать во что бы то ни стало. Когда эти проблемы появляются, боритесь с ними всеми силами.

10. Наличие или отсутствие времени, необходимого для формирования нужной степени мобилизационной готовности. Жаботинский (Тегеран, 1965), как показало специально проводившееся наблюдение, тратил на психологическую подготовку к каждой последующей попытке в каждом из трех движений (жиме, рывке, толчке) все больше и больше времени. Такой подход к психологическому настрою, согласно Ф. Генову, характерен для всех видов спорта, в которых каждое из последующих усилий предполагает наращивание результативности.

11. Индивидуальные особенности спортсмена. Существуют индивидуальные отличия, касающиеся таких факторов, как скорость реакции, интенсивность и стабильность внимания, длительность концентрации, частота пульса, мышечный тонус и т. п. Таким образом, не существует единого уровня интенсивности воздействия на различные психические процессы при формировании мобилизационной готовности. Каждый спортсмен должен узнать каков этот уровень у него и, соответственно, принимать его во внимание при психологическом настрое.

12. Способность спортсмена регулировать уровень мобилизационной готовности. Приводятся два примера, иллюстрирующие этот принцип: Димитров потратил слишком мало времени на «психона-

стройку» к первой попытке на чемпионате страны в 1965 г. и не взял начальный вес. Позднее он объяснял, что этот вес был слишком небольшим для него и он был самоуверен в себе — в результате недооценил сложность момента. Налицо — плохая мобилизационная готовность. В последующие попытки Димитров, скорректировав мобилизационную готовность, выполнил успешно. На тех же соревнованиях Страшимиров осознал, что для того, чтобы занять третье место, ему нужно было в рывке взять вес, значительно превышающий подвластные ему килограммы. Повышенная мобилизационная готовность, говорит Генов, позволила Страшимирову максимально сконцентрировать внимание на усилии и добиться победы. Эти примеры наглядно показывают, что правильная регулировка мобилизационной готовности имеет большую важность в достижении успеха независимо от того, большой вес на штанге или малый. Весьма часто излишнее усилие ведет к тому, что штангист толкает или тянет вес слишком энергично и в результате теряет попытку (штанга ушла из «канала» или координация движения во времени пошла насмарку).

Увеличение или уменьшение мобилизационной готовности подвластно опытным тяжелоатлетам, и над этим следует работать с первого дня занятий спортом.

Вышеупомянутые психологические факторы, мешающие спортсмену добиться максимального результата, оказывают весьма сильное воздействие на его психическое состояние. Они могут привести к поражению и могут играть даже большую роль в достижении успеха или в полном провале, нежели физическая готовность. В основном все зависит от спортсмена, сумеет ли он так изменить свое психическое состояние, чтобы вызванное самовнушением умонастроение положительно повлияло на результат выступления.

Очень важным психологическим фактором является эмоциональное состояние спортсмена. Все спортсмены знакомы с термином «псих», и у каждого имеются свои собственные приемы достижения этой сильнейшей степени возбуждения. Главное, чтобы они срабатывали. Прочие методы включают «аплодисменты» по лицу, нюхание нашатырного спирта, использование всех разрешенных форм возбудителей и весьма странных ритуалов. В основе достигаемого возбуждения лежат такие механизмы, как:

- 1) увеличение секреции адреналина;
- 2) усиление нервного раздражения мышц;
- 3) иррадиация нервного импульса от окружающих мышц, активно не задействованных в движении.

Чрезвычайная депрессия, перевозбуждение или страх часто имеют тенденцию ингибировать (тормозить) потенциальные возможности к достижению максимального результата. Само собой разумеется, что вдумчивый спортсмен найдет приемлемое для него средство достижения нужного уровня возбуждения.

Самоуважение тоже является мощным психологическим фактором, который требует к себе особого внимания. Успех порождает новый успех. В некоторых видах спорта это называют феноменом «инерции». Чувство самоуважения в таких видах спорта является невероятно подвижным. Сию минуту спортсмен ненавидит себя (или свою команду), а в следующий момент, возможно, в результате чрезвычайно удачной игры или выполненного приема, он проникается чувством «глубочайшего самоуважения», и это чувство помогает ему и в дальнейшем выступать на высоком эмоциональном и техническом уровне. Возросшая уверенность имеет «растормаживающее» воздействие.

Что касается, например, штангистов, то для них чувство самоуважения не является столь мимолетным, оно вырабатывается месяцами и даже годами. У некоторых оно так и не появляется.

Реальность поражения вездесуща в спорте. На каждого победителя приходится множество побежденных. Большинство потерпевших поражение продолжают заниматься своим спортом, потому что действительно верят, что скоро станут чемпионами. Некоторые продолжают выступать, потому что просто любят свой спорт независимо от того, терпят ли они поражения или добиваются побед. Это тоже нормально. Но хотя самоуважения у спортсмена может быть с избытком, это не то чувство, которое в один определенный день обернется победным настроением.

Самоуважение очень часто приносит чувство раскрепощения. Высокое самоуважение может вызвать мобилизацию всех сил организма и направить их на предотвращение возможной потери престижа (перед зрителями или перед собой). Синдром «страха перед поражением» является важной движущей силой для каждого чемпиона.

Однако чувство страха обычно ведет к скованности и заторможенности в отличие от вышеупомянутого специфического страха, испытываемого чемпионом. Когда поднимается конкретный вес, сенсорные ощущения говорят вам о том, «легкий» он или «тяжелый». Фактически даже до того, как вес взят, прошлый опыт говорит вам, может ли данный вес на штанге расстроить ваши планы. Приток сил увеличивается, если велика важность предстоящей попытки или если

вы уверены, что прилагаемое усилие (на основе предшествующего опыта) не будет иметь для вас деструктивных последствий. В большинстве прочих ситуаций страх ведет к заторможенности, особенно если вы боитесь за свое будущее благополучие.

Концентрация также является важным психологическим фактором (порой негативным), ибо спортсмен обречен на неудачу, если он не умеет при поднимании рекордного веса уйти от концентрации всех своих мыслей на технических моментах движения, на штанге, на действиях судей и ассистентов. Спортсмен не должен думать о таких посторонних факторах, идя на рекордный или просто большой результат. Такое умственное состояние концентрации называется «параличом самоанализа». Наилучшие результаты почти всегда достигаются в психологическом состоянии ниже порога полной осознанности выполняемого. Спортсмены, бьющие рекорды, постоянно заявляют о том, что они не осознавали полностью того, что, собственно, происходило с ними и вокруг них. Они фактически уходили в свой внутренний мир, где не ощущаешь боли, дискомфорт, и где испытываешь воздействие только положительных сил. Все прочие факторы внешнего воздействия следует исключить из сферы сознания, именно так поступают чемпионы. Вот такая сверхконцентрация приходит только к тем, кто полностью уверен в себе, обладает высоким чувством самоуважения, должной мотивацией и хорошей подготовкой к соревнованию. Такое состояние психики является эклектической собирательной реакцией на хорошо продуманную психологическую подготовку.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие «мобилизационная готовность» спортсмена.
2. Перечислите факторы, определяющие мобилизационную готовность спортсмена.
3. В чем заключается эффект горной подготовки в системе годичного цикла тренировки?
4. Перечислите причины неудачных выступлений спортсменов на соревнованиях.
5. Каковы особенности спортивной тренировки в горных условиях?
6. Психологические принципы подготовки спортсменов к соревнованию.
7. Средства психологической подготовки спортсменов к соревнованию.
8. Методы психологических воздействий на спортсмена при подготовке к соревнованию.

Литература

1. *Бабушкин, Г. Д.* Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2017. — 112 с.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 304 с.
3. *Суслов, Ф. П.* Подготовка спортсменов в горных условиях / В. Ф. Суслов, Е. Б. Гипшенрейтер. — М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2000. — 176 с.
4. *Колесов, А. И.* Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в различных природно-географических условиях / А. И. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский. — М. : Физкультура и спорт, 2003. — 292 с.
5. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спора и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.
6. *Никитушкин, В. Г.* Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — М. : Спорт, 2018. — 320 с.
7. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник в 2-х томах / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — 1432 с.
8. *Фискалов, В. Д.* Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016. — 352 с.

ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В плане психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревновательной деятельности решается комплекс задач (представлены ниже). Конкретное содержание работы определяется с учетом этапа многолетней подготовки.

9.1. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности

Решение данной задачи необходимо начинать при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации и продолжать на этапе спортивного совершенствования.

Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у спортсменов предполагает: 1) обучение спортсменов целеполаганию; 2) обучение спортсменов самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки; 3) актуализацию соревновательной мотивации; 4) обучение спортсменов навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование; 5) формирование и реализацию когнитивно-психологического ресурса.

Обучение спортсменов целеполаганию. Умение целеполагания, как считает Р. Мартенс (1987), весьма важное умение для спортсмена. По его мнению, цели привлекают сознание к тому, над чем надо работать, мобилизуют энергию спортсмена, способствуют проявлению настойчивости в достижении результатов. Выделяются результативные и процессуальные цели. В соревновательном периоде более эффективны процессуальные цели (продемонстрировать мастерство, в полной мере использовать свою техническую, тактическую, психологическую подготовленность и др.). В случае акцентирования у спортсменов результативных целей может вызывать неуверенность в себе, тревожность за результат, снижение самооценки в случае недостижения целей. В пользу формирования процессуальных целей говорит тот факт, что процессуальные цели поддаются контролю ситуации, а, следовательно, и создается возможность управления ими. Чувство контроля ситуации придает спортсмену уверенность в себе.

Обучение спортсменов самоконтролю. Действенным средством обучения самоконтролю и формирования самооценки является работа в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важ-

ным является ведение спортсменом дневника как обязательное для будущих чемпионов. В дневнике спортсмены сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Сравнение спортсменом самооценки и оценки тренера способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работы.

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Исследуя характер спортивной мотивации, А. П. Шумилин (2010) выявил соотношение у спортсменов (дзюдоистов) тренировочной и соревновательной мотивации. Сравнение ее с результативностью соревновательной деятельности спортсменов позволило установить следующее. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи мы считаем необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Такая работа осуществляется в процессе подготовки и участия в соревнованиях. Для этого используются: беседы, убеждения, проективные методики.

При формировании у спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи: формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций; формирование у юных спортсменов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни; постановка перед юными спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т. п.); формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе; актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»; предотвращение возникновения у юных спортсменов неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации у спортсменов 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 психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха. Решающим моментом при формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывали им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту общения с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними, либо были безразличны к ним. Учитывая эти тенденции, можно с успехом формировать мотивацию достижения у спортсменов.

Логично будет предположить, что определенные (первые или вторые, описанные выше) взаимодействия тренера и воспитанников будут по-разному влиять на формирование у них мотивации достижения.

Начальным моментом в работе по формированию спортивной мотивации у спортсменов является выявление исходного уровня проявления у каждого спортсмена тренировочной и соревновательной мотивации. На основе этого строится индивидуальная программа формирования спортивной мотивации. Конечным результатом должно быть оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной мотивации.

9.2. Анализ результативности соревновательной деятельности

Необходимость анализа результатов выступления спортсменов на соревнованиях возникает на этапе спортивной специализации в связи с активным участием спортсменов в соревнованиях, и объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности целесообразно использовать мотивационный тренинг «причинных схем». Содержание этого тренинга состоит в следующем. Характер восприятия спортсменом при-

чин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности и ее мотивационной основы. В наших исследованиях установлено, что позитивное влияние на мотивацию (учебную, спортивную) оказывает такая причинная схема, при которой неудачные действия человека объясняются недостаточным проявлением собственных усилий для достижения поставленных целей. Содержание тренинга причинных схем ориентировано на перестройку объяснения спортсменом причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор — «недостаток проявления усилий». В этом случае можно рассчитывать на сохранение и укрепление спортивной мотивации у спортсменов, так как недостаточность проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

9.3. Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов

В связи с длительным участием спортсменов в спортивных соревнованиях у них закрепляются стереотипы поведения и реагирования на различные ситуации, которые могут приобретать устойчивый характер. У спортсменов могут проявляться, закрепляться и становиться доминирующим предстартовым состоянием на соревнованиях то или иное неблагоприятное состояние (предстартовая лихорадка, апатия, тревожность, неуверенность и др.). В этой связи необходимо диагностировать проявление у спортсмена предстартового состояния.

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированность и устойчивость. Главной задачей психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психической готовности будут различными как у спортсменов различных видов спорта, так и у одного и того же спортсмена в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов. Выявляется сформированность следующих составных компонентов состояния спортсмена.

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. Для оперативной диагностики потребностно-мотивационного компонента перед соревнованием используются следующие показатели: соревновательная мотивация — мотивация достижения успеха; потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс; состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера.

Рефлексивный компонент является осознаваемым компонентом регуляции деятельности, и включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена.

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 неблагоприятных 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, внутриличностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента перед соревнованием важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера; способность к саморегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева.

Сенсомоторный (двигательный) компонент предстартовой психологической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются: быстрота саморегуляции (скорость простой

двигательной реакции), точность саморегуляции (реакция на движущийся объект, воспроизведение дозированного мышечного усилия), активность саморегуляции (направление ошибок при РДО и при воспроизведении усилий, направление ошибки при оценке 10-секундного интервала).

Результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях: экстренной коррекции тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию; воздействии на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния; прогнозировании результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании; отборе спортсменов для участия в конкретном соревновании; актуализации мотивов участия в предстоящем соревновании.

9.4. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе

Решение данной педагогической задачи психологической подготовки спортсменов к соревнованиям осуществляется в соответствии с основными положениями теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин). По нашему мнению, процентное соотношение видов подготовки квалифицированных спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом: физическая подготовка 20%; техническая подготовка 10%; тактическая подготовка 20%; психологическая подготовка 50%. При этом не исключается изменение в планировании для каждого отдельного спортсмена в связи с его подготовленностью в том или ином виде подготовки.

9.5. Обучение психорегуляции и совершенствование навыков психической саморегуляции

Фундаментальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периодах на начальном этапе занятий спортом. В соревновательном же периоде осуществляется совершенствование навыков психорегуляции и использование спортсменом их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему: 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое

состояние; 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала; 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

Формирование навыков психической саморегуляции в соревновательном периоде осуществляется в конце каждого тренировочного занятия в течение 15–20 минут. Используются психотехнические игры, психорегулирующая тренировка (расслабление и мобилизация) в варианте гетеровнушения и аутовнушения и ментальная тренировка.

9.6. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена

Когнитивный ресурс спортсмена представляет собой совокупность психолого-педагогических знаний, необходимых для правильного оценивания различных соревновательных ситуаций, поиска способов реагирования в них. Формирование когнитивного ресурса юных спортсменов осуществляется в рамках теоретической части психологической подготовки, а также в процессе самостоятельной работы спортсменов под руководством тренера. Юным спортсменам предлагается усвоить основные положения спортивной психологии для повышения личностной компетентности с целью обеспечения успешного выступления на соревнованиях. Юные спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях, должны знать следующее: какие могут возникнуть состояния перед стартом; каково их влияние на результативность соревновательной деятельности; каковы причины возникновения того или иного состояния; как предотвратить возникновение неблагоприятного состояния; влияние стресс-факторов на состояние спортсмена; как регулировать (оптимизировать) неблагоприятное состояние. Такая информация должна даваться юным спортсменам, чтобы они могли ее использовать на соревнованиях.

9.7. Спортивно-психологическая компетентность и ее формирование

9.7.1. Понятие и содержание спортивно-психологической компетентности спортсмена

Спортивно-психологическая компетентность является составной частью теоретико-психологической подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности, опираясь на которую, спортсмен самостоятельно находит решение различных соревновательных ситуаций (Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких, 2013).

Уровень сформированности спортивно-психологической компетентности выступает фактором, обуславливающим характер предстартового состояния спортсмена, выбор наиболее оптимальных форм поведения в различных соревновательных ситуациях и результативность соревновательной деятельности. У спортсменов высокой квалификации степень её влияния значительно выше, чем у спортсменов низкой квалификации.

Структура спортивно-психологической компетентности (СПК):

1) знаниевый блок СПК состоит из трех компонентов:

– индивидуально-личностный компонент, включает знания о личности спортсмена;

– спортивно-соревновательный компонент, включает знания об особенностях спортивной тренировки, воздействии на организм спортсмена тренировочной и соревновательной нагрузки;

– саморегуляционный компонент, включает знания о контроле и оптимизации своего психического состояния, организации своего поведения в различных соревновательных ситуациях;

2) личностно-деятельностный блок СПК состоит из четырех компонентов:

– мотивационный компонент включает в себя спортивную мотивацию конькобежца и соревновательную мотивацию, направленную на достижение успеха;

– координационный компонент включает в себя координационные способности спортсмена;

– регуляционный компонент включает в себя способности к психорегуляции;

– рефлексивный компонент включает в себя осмысление задач, поставленных на предстоящее соревнование.

Для формирования спортивно-психологической компетентности, с нашей точки зрения, необходимо:

1) создать у спортсменов определенный комплекс психологических знаний, необходимых для познания особенностей личности, для осознания психологических особенностей тренировочного и соревновательного процессов в конькобежном спорте, для формирования умений и психологических качеств, определяющих поведение спортсмена на соревнованиях, способствующих контролю предстартового состояния, его регуляции и реализации подготовленности;

2) сформировать необходимые психические функции и качества, обеспечивающие реализацию подготовленности спортсмена на соревновании.

Предлагаемая методика представляется универсальной и может быть использована как в исследовательских, так и в прикладных целях для выявления интеллектуально-психологической подготовленности у спортсменов различной квалификации и видов спорта.

9.7.2. Диагностика спортивно-психологической компетентности (Г. Д. Бабушкин)

Читателю предлагается сокращенный вариант теста для определения спортивно-психологической компетентности спортсмена. Расширенный вариант теста, включающий 92 вопроса, представлен в монографии «Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена», авторы Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких, Омск: СибГУФК, 2013.

Инструкция. Уважаемый товарищ. Вам предлагается ответить на ряд вопросов относительно психологической подготовки, выбрав один из предложенных ответов, соответствующий действительности.

1. Насколько важна психологическая подготовка спортсмена?

- 1) Просто необходима;
- 2) возможно и важна, но я как-то не задумывался над этим;
- 3) считаю, что в ней нет необходимости.

2. Как часто вы читаете литературу по психологии спорта?

- 1) Не интересуюсь ей;
- 2) иногда;
- 3) мне она очень интересна, и я всегда нахожу в ней что-то необходимое для себя.

3. Каким образом вы овладеваете средствами и методами психологической подготовки?

- 1) Самостоятельно, тренер помогает;
- 2) по настоянию тренера;
- 3) я этим не занимаюсь.

4. Как часто вы используете средства психологической подготовки на тренировках и соревнованиях?

- 1) Можно сказать, что не использую;
- 2) иногда, когда есть в этом необходимость;
- 3) регулярно.

5. Какое из перечисленных средств вы используете, когда перед стартом находитесь в состоянии чрезмерного эмоционального возбуждения?

1) Расслабление мышц с помощью психорегулирующей тренировки;

- 2) физические упражнения резкого характера (подскоки, быстрый бег);
- 3) контроль за мимикой лица.
6. Какое из перечисленных волевых качеств наиболее важное в спортивных единоборствах?
 - 1) Дисциплинированность;
 - 2) инициативность;
 - 3) решительность.
7. Какое из перечисленных предстартовых состояний для вас наиболее типично (часто проявляется)?
 - 1) Оптимальное боевое состояние;
 - 2) предстартовая лихорадка;
 - 3) предстартовая апатия.
8. В процессе борьбы важным качеством мышления является:
 - 1) самостоятельность мышления;
 - 2) глубина мышления;
 - 3) быстрота мышления.
9. Спортивный характер формируется в основном:
 - 1) в процессе соревнований;
 - 2) в процессе тренировок;
 - 3) еще до занятий спортом.
10. Насколько важны психологические знания для роста спортивного мастерства?
 - 1) Не настолько они и важны, как считают некоторые;
 - 2) главное — владение приемами борьбы;
 - 3) знания психологии спорта очень важны, ибо при равной силе борцов побеждает психологически подготовленный спортсмен.
11. Важно ли для вас, чтобы тренер проводил систематический анализ вашей соревновательной деятельности?
 - 1) Да;
 - 2) иногда;
 - 3) нет.
12. На ваш взгляд, при непосредственной подготовке к соревнованиям важно ли присутствие тренера на тренировках?
 - 1) Нет;
 - 2) не очень важно;
 - 3) да, очень важно.
13. Имеет ли для вас значение постановка цели, задач на предстоящее соревнование?
 - 1) Да;

- 2) иногда;
- 3) не имеет значения.

14. При непосредственной подготовке к соревнованию, в какой степени для вас важно ознакомление с планом тренировочных занятий на весь этап подготовки?

- 1) Меня это не интересует, это дело тренера;
- 2) хотелось бы знать, но тренер не доводит до нас его планы;
- 3) для меня это важно.

15. Важна ли для вас информация о предстоящих соперниках?

- 1) Очень важна, ведь мне надо готовиться к борьбе с конкретным противником;
- 2) не всегда она необходима;
- 3) для меня это не имеет особого значения, в процессе борьбы все будет ясно.

16. Как вы считаете, какое влияние оказывает предстартовое состояние лихорадки (чрезмерного возбуждения) на результат борьбы?

- 1) Для меня это не имеет значения;
- 2) иногда может влиять отрицательно;
- 3) отрицательное влияние.

17. Способствует ли формированию оптимального предстартового состояния спортсменов благоприятный психологический климат в команде?

- 1) Да;
- 2) не задумывался над этим вопросом, не знаю;
- 3) нет.

18. Какое влияние на состояние спортсмена оказывают неудачи в начале соревнования?

- 1) Отрицательное влияние;
- 2) положительное влияние;
- 3) может отрицательное или положительное влияние, это зависит от психики спортсмена.

19. Как вы считаете, когда должна начинаться психологическая подготовка спортсмена?

- 1) На этапе начальных занятий спортом, при первых выступлениях на соревнованиях;
- 2) на этапе углубленной спортивной специализации, когда имеется опыт участия в соревнованиях;
- 3) на этапе спортивного совершенствования, когда обнаруживаются определенные недостатки в психологической подготовке спортсмена.

20. Как вы считаете, может ли спортсмен быть психологически готовым к любому соревнованию?

- 1) Нет, не может;
- 2) возможно и может, я не знаю;
- 3) может, он просто должен быть психологически готов к каждому соревнованию.

Ключ к тесту

В четных вопросах третий ответ оценивается в 3 балла.

В нечетных вопросах первый ответ оценивается в 3 балла.

Остальные ответы не оцениваются.

Находится общая сумма баллов, характеризующая уровень спортивно-психологической компетентности спортсмена, согласно следующей шкале:

- высокий уровень — 60–51 балл;
- средний уровень — 41–50 баллов;
- низкий уровень — 40 баллов и менее.

9.7.3. Методика формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена

Квалифицированный спортсмен любого вида спорта должен быть компетентен в своей области. Он должен иметь определенные знания, умения и навыки и уметь ими пользоваться.

Формирование спортивно-психологической компетентности спортсмена предполагает создание комплекса специальных знаний и умений, являющегося психологической предпосылкой, обуславливающей успешность овладения избранным видом спорта и достижение высоких спортивных результатов. Данная методика предусматривает:

- 1) формирование спортивно-психологических знаний, характеризующих закономерности проявления психики спортсмена при занятиях спортом;
- 2) развитие и совершенствование психических функций и качеств, обуславливающих успешное овладение избранным видом спорта и выступление на соревнованиях с объяснением их значимости в спортивной деятельности;
- 3) обучение использованию средств, методов и приемов психологической подготовки в соревновательных условиях.

Успешная реализация этих целей будет при наличии следующих условий:

- 1) заинтересованность спортсмена в интеллектуально-психологической подготовке, требующей значительного времени и усилий;
- 2) наличие определенного опыта участия в соревнованиях;

3) отсутствие сформированных нежелательных стереотипов поведения и реагирования в различных соревновательных ситуациях;

4) готовность к усвоению спортивно-психологических знаний и их использованию в процессе занятий спортом;

5) способность к овладению средствами и методами психологической подготовки и использованию их в соревновательной деятельности;

6) осознание спортсменами назначения спортивно-психологических знаний, психических функций и качеств в спортивной деятельности;

7) получение позитивных результатов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Формирование спортивно-психологической компетентности будет целесообразным и своевременным начинать на этапе спортивной специализации, в дальнейшем необходимо продолжать совершенствование приобретенного опыта спортсмена.

Формирование специальных знаний у спортсменов осуществляется в рамках теоретической подготовки, которая является неотъемлемой частью спортивной тренировки. В своей спортивной деятельности спортсменам приходится решать ряд задач, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью. Интеллектуальная подготовка позволяет спортсменам более качественно решать поставленные перед ними задачи.

Развитие психических функций и качеств осуществляется непосредственно в тренировочном процессе. Развитые психические функции и качества позволят спортсменам легче переносить тренировочные нагрузки, лучше восстанавливаться после тренировочных занятий, а также управлять своим поведением и предстартовым состоянием во время соревновательной деятельности.

Основные задачи методики следующие.

1. Формирование знаний, включающих спортивно-психологические знания об индивидуально-личностных особенностях спортсмена и их проявлении в спортивной деятельности, о структуре и особенностях спортивной деятельности, о влиянии тренировочной нагрузки на организм спортсмена, о средствах и методах психологической подготовки.

2. Развитие специальных умений, психических функций и качеств (самоконтроля, саморегуляции, внимания, ощущений, представлений, тактического мышления, помехоустойчивости и т. д.).

Формирование спортивно-психологической компетентности спортсмена будет обеспечивать успешное решение ими задач в процессе

их тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и типы задач будут отличаться друг от друга в зависимости от вида деятельности спортсмена, этапа подготовки и поставленных целей. Тем не менее умение быстро сориентироваться в ситуации и решить возникающие задачи на основе имеющихся знаний (особенно в нестабильных условиях соревновательной деятельности) является важным условием для реализации физической подготовленности спортсмена.

Спортсмену необходимо правильно использовать свои специальные знания, умения и навыки, чтобы контролировать свое предстартовое состояние и быть готовым к ориентации в нестабильных соревновательных условиях. В контексте этого мы выделяем следующие специальные компетенции.

1. *«Способность проявлять волевые и личностные качества: целеустремленность, настойчивость, упорство, трудолюбие, ответственность»*. Освоение данной компетенции позволит спортсменам: выполнять высокие физические нагрузки во время тренировочного процесса; добиваться поставленных задач при выступлении на соревнованиях.

В рамках данной компетенции спортсмен должен знать: особенности тренировочного процесса в избранном виде спорта; состав и значение двигательных качеств, составляющих основу физической подготовленности; особенности воздействия тренировочной и соревновательной нагрузки на организм спортсмена; состав волевых качеств и их значение в спортивной деятельности; особенности воспитания и проявления волевых и личностных качеств спортсмена.

Спортсмен должен уметь: проявлять волевые качества во время напряженных периодов тренировочного процесса; проявлять личностные качества для достижения поставленных задач в тренировочном процессе; использовать волевые и личностные качества для достижения поставленных задач во время борьбы с соперником в соревновательной деятельности.

Спортсмен должен владеть: навыками преодоления утомления во время высоких тренировочных нагрузок; методами самовнушения, самоприказа при самоуправлении своей деятельностью; навыками управления своим состоянием для достижения максимально высокого результата при выступлении на соревнованиях.

2. *«Способен оценивать свою физическую подготовленность, для постановки реально достижимых соревновательных задач»*. Освоение данной компетенцией позволит спортсменам: самостоятельно оценивать уровень своей физической подготовленности; само-

стоятельно ставить соревновательные задачи на основе уровня физической подготовленности.

Спортсмен должен знать: тесты для определения уровня своей физической подготовленности; нормативные требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности с учетом спортивной квалификации; особенности постановки соревновательных задач на основе знаний об уровне своей физической, технической и психологической подготовленности.

Спортсмен должен уметь: использовать тесты для определения уровня физической подготовленности; анализировать проявление физических качеств при выступлении на соревнованиях; составлять программу соревновательной деятельности с учетом результатов своих прошлых выступлений и уровня своей физической подготовленности.

Спортсмен должен владеть: навыками соотнесения уровня своей физической подготовленности с возможным соревновательным результатом; навыками постановки соревновательных задач на основе анализа своих выступлений реально достижимых на конкретном соревновании.

3. *«Способен определять свое предстартовое состояние, адекватно выбирать средства и методы психологической подготовки для его коррекции».* Освоение данной компетенции позволит спортсменам самостоятельно определять свое предстартовое состояние, подбирать средства и методы для его коррекции.

Спортсмен должен знать: особенности своего организма и его реакции на внешние условия; особенности психических состояний, встречающихся в спортивной деятельности их влияния на организм спортсмена; способы определения своего предстартового состояния в соответствии с внешними условиями; средства и методы психологической подготовки для коррекции предстартового состояния.

Спортсмен должен уметь: определять свое предстартовое состояние; подбирать средства и методы психологической подготовки для контроля и коррекции своего предстартового состояния; использовать средства и методы психологической подготовки для коррекции своего предстартового состояния.

Спортсмен должен владеть: навыками определения своего предстартового состояния в зависимости от условий тренировочной или соревновательной деятельности; навыками регуляции своего предстартового состояния и поведения в тренировочной и соревновательной деятельности.

9.8. Концептуальная модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности

Концептуальную модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям можно представить следующим образом. Предпосылкой к организации управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию считается динамика состояния предсоревновательной психологической подготовленности. На основе ее изменения, выявленного при текущем контроле, и строится процесс управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию.

Управление психологической подготовкой включает следующие блоки.

Блок 1 — первичный контроль психологической подготовленности проводится в начале предсоревновательного этапа и предусматривает выявление сформированности составных компонентов (потребностно-мотивационного, рефлексивного, сенсомоторного, эмоционального) по их составляющим элементам с целью выявления отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной, и организации индивидуализированной психологической подготовки спортсменов.

Блок 2 — нормативные критерии психологической подготовленности спортсменов, выявленные на основе предварительных исследований, на которые следует ориентироваться в процессе психологической подготовки к соревнованию. Полученная информация первичного контроля через детектор рассогласования соотносится с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности. Благодаря этому выявляются конкретные дефекты (упущения, недостатки) в психологической подготовленности каждого спортсмена, и на основе этого определяется стратегия их устранения в процессе непосредственной психологической подготовки спортсменов к соревнованию.

Блок 3 — регуляция (коррекция) психологической подготовленности спортсменов на основе сравнения выявленных показателей подготовленности с нормативными критериями с целью приведения всех показателей к нормативным критериям. Данный блок выполняет функцию практического использования полученных данных первичного и промежуточного контроля. Он включает комплекс средств,

методов психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью оптимизации его подготовленности, состояния, поведения, предстоящей соревновательной деятельности. В этот комплекс входят: обучение, развитие, воспитание, формирование, моделирование, коррекция, гетеродействие, аутодействие, психорегулирующая и аутогенная тренировки. Воздействие методов и средств распределено по их преимущественной направленности на формирование, коррекцию конкретного компонента психологической готовности, а также составляющих их элементов. Эффективность применения этих методов воздействия устанавливается при проведении промежуточного контроля психологической подготовленности.

Блок 4 — промежуточный контроль психологической подготовленности спортсменов осуществляется после втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов. Полученные данные соотносятся с нормативными критериями подготовленности, и на основе полученных результатов осуществляется коррекция конкретных составных компонентов психологической подготовленности у каждого спортсмена. Включается в работу третий блок — регуляция (коррекция) выявленных недостатков психологической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Блок 5 — заключительный контроль (перед соревнованием) психологической подготовленности предусматривает выявление сформированности каждого составного компонента подготовленности, а также их составляющих. Находится интегральная оценка психологической подготовленности к соревнованию каждого спортсмена. На основе полученных результатов делается заключение о постановке соревновательных целей перед каждым спортсменом, а также возможности участия в соревновании.

Работа со спортсменами ведется по каждому компоненту подготовленности. Диагностика сформированности психологической подготовленности у спортсменов проводится: 1) в начале этапа подготовки к соревнованию; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла. Продолжительность микроцикла 7 дней.

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

- 1) анализ результатов выступления спортсменов на предыдущих соревнованиях с поиском причин успехов и неудач (на прошедшем соревновании) и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;

2) совершенствование у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

3) формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на основе этого соревновательных целей;

4) ориентация на повышение у спортсменов соревновательной мотивации;

5) актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха;

6) создание положительного эмоционального фона на занятиях;

7) обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами;

8) удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Для повышения сформированности рефлексивного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям: 1) планирование соревновательных целей в соответствии со своей подготовленностью; 2) информирование спортсменов о подготовленности предполагаемых соперников; 3) выявление причин ослабления желания выступать на соревновании и обоснование путей их устранения; 4) выявление личностной значимости предстоящего выступления и ее повышение.

При выявлении отклонений в эмоциональном компоненте готовности спортсменов проводится следующая работа:

1) снятие повышенной тревожности (ее оптимизация);

2) пересмотр характера и объема тренировочных нагрузок;

3) развитие и совершенствование умений психорегуляции;

4) медицинское обследование;

5) пересмотр соревновательных целей совместно со спортсменом;

6) анализ подготовленности будущих соперников;

7) проведение восстановительных мероприятий (массаж, сауна, психорегулирующая тренировка, плавание и др.).

При выявлении у спортсменов отклонений в сенсомоторном компоненте готовности с ними проводится следующая работа:

1) пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок;

2) восстановительные процедуры;

3) обучение различению темпа движений и усилий в сочетании с психорегулирующей и идеомоторной тренировкой.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие «спортивно-психологическая компетентность спортсмена».
2. Охарактеризуйте составные блоки спортивно-психологической компетентности спортсмена.
3. Насколько обосновано содержание вопросов в тесте психологическая компетентность спортсмена?
4. Сформулируйте основные положения и задачи методики формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена.
5. Обоснуйте условия для успешной реализации задач методики формирования спортивно-психологической компетентности.
6. Используя предлагаемый тест «спортивно-психологическая компетентность», проведите опрос двух спортсменов низкой и высокой спортивной квалификации, проведите сравнительный анализ и представьте для обсуждения на занятиях.

Литература

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 192 с.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013. — 240 с.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 304 с.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — СПб. : Лань, 2022. — 387 с.
5. *Бабушкин, Г. Д.* Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2000. — 132 с.
6. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. — М. : Физкультура и спорт, 2010. — 208 с.
7. *Диких, К. В.* Реализация физической подготовленности юных конькобежцев в условиях соревнований на основе формирования специальных знаний и умений : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Диких. — Омск, 2011. — 130 с.
8. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 512 с.

9. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010. — 264 с.

10. Психология физической культуры : учебник для физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — М. : Спорт, 2016. — 624 с.

11. *Родионов, А. В.* Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А. В. Родионов, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. — 2004. — № 2. — С. 12–20.

12. Спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012. — 430 с.

ГЛАВА 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

10.1. Мотивационные тренинги в структуре психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

Тренинг причинных схем

Показано, что позитивное действие на мотивацию спортсмена оказывает такая причинная схема, при которой неуспешность выступления на соревновании объясняется недостатками собственных усилий. Программы тренинга причинных схем предусматривают перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) «заменяются» на внутренний фактор — «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех — недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Классификация возможных причин действий имеет три изменения:

- 1) локализация (расположение) причин: внешняя или внутренняя по отношению к человеку как субъекту действия;
- 2) стабильность причины: является ли причина стабильной по влиянию или же ее влияние изменяется, варьирует по времени;
- 3) подконтрольность причины сознанием человека: является ли действие причины подконтрольным человеку и произвольно регулируемым со стороны субъекта действия.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Это единственная причина, которая находится под контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты.

Программы тренинга мотивации посредством изменения причинных схем преследуют общую цель — так изменить собственные представления спортсменов о причинах своих неудач, чтобы любые причинные объяснения заменить одним — недостаточностью собственных усилий (рис. 12, 13).

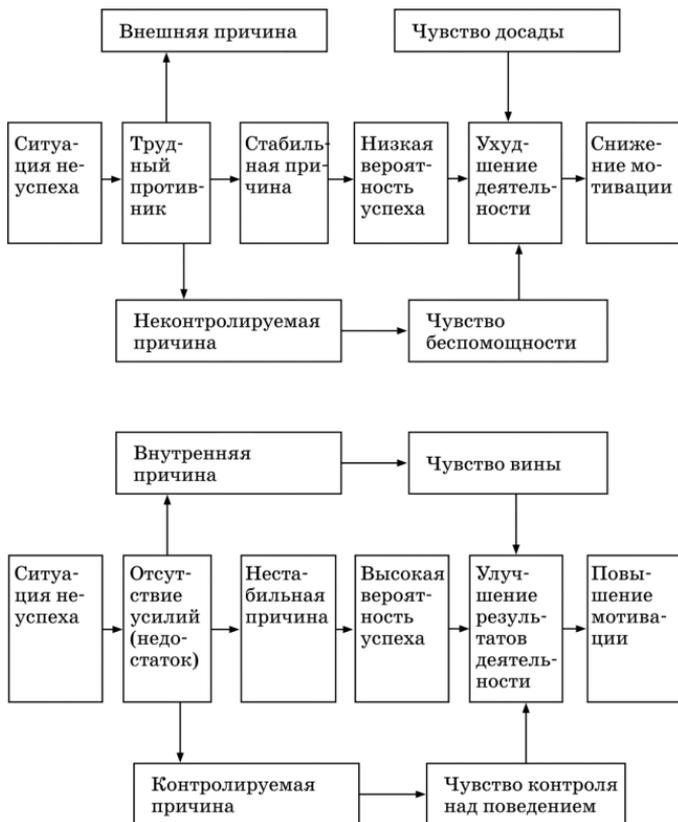


Рис. 12

Причинные схемы, объясняющие ослабление и укрепление спортивной мотивации

Очень важным при изменении причинных схем в формировании спортивной мотивации является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний). Используя ту или иную причинную схему, она показывает нам, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании спортивной мотивации в двух аспектах — в тренировочной и соревновательной деятельности перед соревнованием для активизации усилий и актуализации мотивации, после соревнования для объяснения причин неуспешного выступления спортсмена. Тренинг причинных схем рекомендуется начинать на этапе спортивной специализации, когда спортсмены принимают активное участие в соревнованиях, проводить в индивидуальной форме.

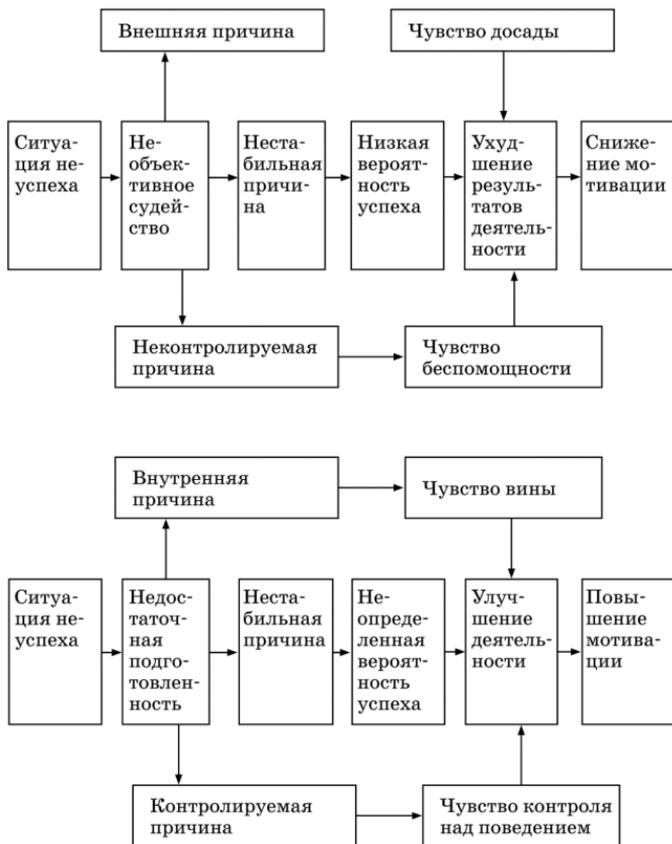


Рис. 13

Причинные схемы, объясняющие ослабление и укрепление спортивной мотивации

Тренинг личностной причинности

Сущность данного тренинга мотивации, используемого в зарубежной педагогической психологии, основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека — стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Иначе говоря, первичное стремление человека — быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения, состояния и результатов деятельности.

Личностная причинность представляет собой инициацию индивидом поведения с намерением вызвать изменение в своем окружении. В случае, когда человек начинает целенаправленное поведение, он воспринимает самого себя в качестве субъекта своего намерения и своего поведения. Он становится причиной и источником поведения.

С другой стороны, когда что-либо внешнее по отношению к человеку вынуждает его к совершению тех или иных действий, человек начинает ощущать себя инструментом внешней силы, которая в данном случае выступает как причина поведения.

Поскольку спортсмен побуждается к своим действиям извне (со стороны тренера, партнеров по команде), он оказывается не столько субъектом действия, сколько объектом манипулирования другими. Результаты такой деятельности не будут стабильными, плодотворными.

Идея тренинга личностной причинности заключается в следующем. Если к спортсмену относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т. п. В этом случае спортсмен становится субъектом своей деятельности.

Тренинг личностной причинности следует проводить как тренинг не директивный, т. е. вместо стремления непосредственно изменить поведение человека тренер должен стремиться изменить свое отношение к занимающимся: он должен относиться к ним как к «источникам». Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

- в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;

- выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

- определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;

- научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. Применять данный тренинг целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и в дальнейшем — на этапе спортивного совершенствования.

Тренинг внутренней мотивации

Внутреннюю мотивацию спортсмена составляют следующие особенности субъективных состояний:

- сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от основной деятельности;
- ощущение полной (физической, психологической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);
- ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;
- осознание правильности выполнения того, что делаешь;
- отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей;
- утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения — «растворение» в своем деле;
- ощущение замедления субъективного времени.

Эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у спортсменов различного возраста, спортивной квалификации. Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в спортивной деятельности у человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности, тренера) и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.

В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий спортом, то занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от спортивных занятий с увлечением выполняя задания тренера. Таким образом, данный путь формирования и сохранения мотивации заключается в оптимизации требований спортивной деятельности.

В формировании мотивации занятий спортом существенное значение имеет воздействие тренера на занимающихся личным примером, своим поведением, отношением к работе. Если тренер далек от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся это очень тонко чувствуют, что приводит их к отчуждению от него и от спорта.

Тренинг мотивации достижения

Мотив достижения складывается из двух противоположных мотивационных тенденций — стремления к успеху и избегания неудачи. Для выявления у спортсменов выраженности мотивации достижения к спеху и избеганию неудачи предлагается опросник соревновательной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2001). В педагогике показано, что ключевым моментом в формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывают им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту в общении с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними, либо были безразличны к их достижениям и к ним. Это положение характерно и для отношений тренера с юными спортсменами.

Формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующего:

- формирование синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;
- самоанализ результатов своей деятельности;
- выработка оптимальной тактики целеобразования в занятиях спортом;
- межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Каждое из этих направлений предполагает использование конкретных средств, приемов, используемых в педагогических целях. Так, для формирования синдрома достижения рекомендуется следующее:

- 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 (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т. п.);
- изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, обладающих, высокоразвитой мотивацией достижения.

Проведение данного тренинга следует начинать на этапе начальной подготовки и продолжать на этапе спортивной специализации.

10.2. Методика преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности

Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие составляющие подготовленность спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть как положительно, так и отрицательно.

При возникновении такого конфликта наступают функциональные расстройства, проявляющиеся в предстартовом состоянии, характеризующимся неуверенностью, беспокойством, тревожностью и другими симптомами. Если функциональные расстройства своевременно не замечены и повторяются от соревнования к соревнованию, то они закрепляются и приобретают устойчивость. Это явление было выявлено нами при изучении предстартового состояния юных дзюдоистов в течение нескольких соревнований.

Спортсмена надо научить преодолевать как внутренние препятствия (неуверенность, страх, усталость, апатию и др.), так и неблагоприятные внешние условия (действия соперника, необъективность судей и др.). В связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности создание психологической готовности спортсмена к соревнованию не в полной мере обеспечивает успешность поведения спортсмена в процессе соревновательной борьбы. Здесь на первый план выходит умение спортсмена в ситуациях соревновательной борьбы управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций. Именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами.

Охарактеризовать картину внутри личностного конфликта можно следующими выражениями: «хочу, но не могу», «не могу, а надо». Конфликт вызывается столкновением между примерно равными по силе и противоположно направленными интересами, потребностями, мотивами личности спортсмена. В результате формируются противопо-

положные субличности (уверенный — неуверенный, решительный — нерешительный и др.). Победившие отрицательные субличности дезорганизуют поведение и соревновательную деятельность спортсмена. Если спортсмен обременен внутриличностным конфликтом, то его ресурсы тратятся на попытки устранения конфликта. В этом заключается отрицательное влияние конфликта на состояние и деятельность спортсмена.

Проигрыш в соревновании влечет за собой развитие негативных эмоциональных переживаний (тревожности, боязни, неуверенности и др.), что служит предпосылкой развития внутриличностного конфликта. Неудовлетворение притязаний, несоответствие их полученному результату создает конфликт, который может усиливаться при повторении неудачных выступлений. В этом случае тренеру необходимо овладеть техникой смены восприятия ситуации с негативного восприятия на позитивное восприятие. Тренер может сказать спортсмену: «Да, ты проиграл, не достиг поставленной цели, но ты знаешь причину поражения, и над ней надо работать».

Основываясь на концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и результатах ее внедрения в практику психологического консультирования людей, нами предлагается позитивная психотехнология для работы со спортсменами, направленная на формирование способностей к разрешению внутриличностного конфликта. Данную работу со спортсменами целесообразно начинать на этапе углубленной спортивной специализации и продолжать по необходимости на последующих этапах.

Позитивная психотехнология предусматривает консультативную форму работы тренера, психолога со спортсменом и включает следующие стадии.

Первая стадия — описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения, и как эти симптомы повлияли на его состояние и соревновательную деятельность. Особое внимание уделяется тому, как именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность и др.). После этого надо дать спортсмену информацию, отметив, какие способности он проявил в описываем-

мой ситуации, и предложить ему конструктивные действия по ее развитию.

Вторая стадия — уточняющая. Психолог, тренер задает вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению конфликта. На этой стадии важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта, и какое они оказали влияние, достигнута ли была цель. Основное средство — вопросы к спортсмену и ответы на них. Ключи к чувствам спортсмена следует искать во всех семи составляющих реакции на конфликт. Отсутствие реакции в какой-либо области может стать важным диагностическим свидетельством, что будет основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии работы со спортсменом.

Третья стадия — поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрирует умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). Например, беспокойство, тревога рассматриваются как эмоциональное реагирование на конфликт. На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает ее содержание и причины, ее вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет в будущем. От психолога, тренера требуется способность видеть ресурсы спортсмена и поощрять их развитие.

Четвертая стадия — вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена. Чем больше будет высказано участниками беседы различных точек зрения, тем более эффективно пройдет эта стадия. Эта стадия дает возможность спортсмену глубже и целостнее исследовать источник своих действий и поведения в конфликтной ситуации.

Пятая стадия — планирование будущего. На этой стадии психолог, тренер получают обратную связь на всю проделанную работу со спортсменом во время сеанса. Спортсмен фокусирует внимание на том, что он узнал о себе и как собирается использовать полученный опыт в своей спортивной деятельности. Здесь оговаривается план дальнейшей работы со спортсменом в случае проявления к этому желания с его стороны.

10.3. Позитивное мышление как фактор успешности спортсмена в соревновательной деятельности

Американский психолог Уильям Джеймс писал: «Величайшим открытием моего поколения является то, что человек может переделать свою жизнь, переделав позицию своего разума». Из его рекомендации следует удалить все старые, истомленные, износившиеся мысли и наполнить свой разум свежими, новыми, созидательными мыслями веры, любви и доброты. Вспомним мудрые слова Марка Аврелия, одного из величайших мыслителей древности, который сказал: «Жизнь человека — это то, что делают из него его мысли».

Итог приведенных высказываний следующий — мысли материальны, они действительно обладают динамической силой. Судя по результатам их действия, можно с готовностью принять такую оценку. Человек действительно может представить себя в той или иной ситуации или вне ее, может заболеть от одних только мыслей, а также может почувствовать себя хорошо, используя мысли другого, исцеляющего типа. Как человек мыслит, так и привлекает к себе ситуации — в соответствии с образом своего мышления. Условия или обстоятельства создаются мыслями в гораздо большей степени, чем мысли условиями.

Размышления и рассуждения

Побуждение спортсмена к размышлениям и рассуждениям по вопросам относительно своего поведения, состояния, результатов своей деятельности — это вершина в работе над собой.

Мышление — это очень мощный инструмент, предназначенный работать на благо человека. При неверном его использовании этот инструмент может причинять зло как самому человеку, так и другим людям. «Мысль — есть зло», — нередко рассуждают психотерапевты, разбираясь в причинах неврозов и других неблагоприятных состояний. В спорте это особенно ярко проявляется в напряженные периоды ответственных соревнований.

Размышления, рассуждения создают фундамент благоприятных отношений спортсмена. Чтобы помочь ему в этом, следует указать на необходимость совершенствовать свои аналитические возможности.

Начать с анализа тренировочных и соревновательных состояний, поиска причин их динамики, попыток положительной коррекции. Для этого необходимо в спортивном дневнике вести шкалу самооценок самочувствия, активности, настроения, желания работать, уверенности, собранности. При этом необходимо обратиться к специ-

альной литературе. Очень полезная в этом книга Г. Д. Горбунова, «Психопедагогика спорта», 2014.

Сила эмоций во многом зависит от наших мыслей. Шекспир по этому поводу говорил: «Нет ничего хорошего и плохого. Это наше размышление делает вас таковыми».

Манера думать определенным образом делает одного человека счастливым даже в трудных ситуациях. Другой же негативным, патогенным мышлением не только отравляет себе благожелательное мироощущение, но может довести себя до тяжелой болезни. Один спортсмен, став серебряным призером Олимпийских игр, всю последующую жизнь терзался мыслью, что не стал золотым. Другой спортсмен, бронзовый призер, счастлив тем, что не оказался за чертой, а стал призером Олимпийских игр.

Спортсмен должен владеть позитивным, саногенным мышлением. Санос — здоровье. Это вершина процесса психорегуляции.

Путь к мудрости проходит по земле позитивных размышлений. Позитивная оценка обстоятельств создает хорошее настроение, побуждает к активности.

Оптимист трудные условия воспринимает как дополнительный стимул для раскрытия ресурсов, сохраняя уверенность в будущих успехах. Негативная оценка все это превращает в противоположное. Наши успехи или неудачи зависят от характера наших мыслей. Когда мы приступаем к делу и думаем — удастся оно или нет — в любом случае мы окажемся правы. Какая мысль, таков результат.

Мысль формирует ожидание, которое не только предопределяет соответствующие эмоции и характер поведения, но и каким-то образом притягивает обстоятельства, ситуации, людей, способствующее их осуществлению.

Одни и те же обстоятельства, например, неудачное выступление на соревновании, для одного спортсмена — стимул к действию, для другого — повод для отчаяния и депрессии.

Распространенное среди тренеров деление своих учеников на «львов» и «кроликов» определяется не только особенностями их нервной системы, но и характером мыслей, к которым они склонны. Если нервная система корректировке не поддается, то ходу мыслей и следующим за ними эмоциям надо обучать спортсменов.

Нередко спортсмен сгорает перед стартом от эмоций. Но откуда они взялись, они ведь следствие. А причина — в мышлении, в определенном характере размышлений и рассуждений. И часто не в позитивном русле.

Необходимо учитывать возможность проявления подсознательного негативизма по отношению к используемым формулировкам. Скажем, спортсмен укладывается спать перед соревнованием, понимая, что результат его завтрашней деятельности зависит от того, как он отдохнет ночью. Находясь еще в бодром состоянии, он усиленно внушает себе: спать, спать, спать. И чем больше он старается, чем больше он этого желает, тем дальше уходит от него сон. В чем тут дело? А в том, что подсознание не любит столь грубого вмешательства в свои автоматизмы. Одна из психологических рекомендаций в борьбе с бессонницей — не думать о сне, не желать его. Это своего рода игра со своим подсознанием. «Я просто отдохну. Спать мне вовсе необязательно. Я отдохну и без сна, просто расслаблюсь». И сон приходит легко и незаметно. Человек с книгой в руках засыпает очень быстро. Быстрее заснуть помогает легкая тихая музыка.

Разобраться спортсмену в истинных причинах своего эмоционального состояния — трудная для него задача.

Для выявления сформированности мыслительной деятельности нами предложена методика, включающая 20 утверждений и используемая нами при исследовании психологической подготовленности спортсменов.

Исследование психологической подготовленности спортсменов различных видов спорта показало, что существенным фактором, влияющим на результаты выступления спортсмена на предстоящем соревновании, является направленность содержания его мыслительной деятельности.

У пловцов высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46–53 балла. Анализ содержания предсоревновательной мыслительной деятельности пловцов позволил выявить следующие недостатки: сложность концентрации внимания, пловцам не всегда удается справиться со своим состоянием, появление отрицательных мыслей, проявление неуверенности, нежелание интересоваться специальной литературой. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности пловцов (отражающий ее недостаточно позитивную направленность) не способствует реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга, лишь в 40% случаев смогли выполнить заявочный результат.

При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов высокого класса (сборная России, ос-

новой и молодежный составы) выявлялась ее позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 6 человек, которые заняли 1–2 места в своей весовой категории. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3–4 места и последующие. Тяжелоатлеты сборной России, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%.

Таким образом, представленные результаты исследования направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации различных видов спорта, показали недостаточно высокий уровень ее позитивной составляющей, существенно влияющей на успешность соревновательной деятельности спортсменов. На основе приведенных результатов обосновывается необходимость выявления у спортсменов содержания мыслительной деятельности перед соревнованием и его коррекция.

1. Тренеру необходимо знать направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена с целью ее коррекции. Для этого используется список утверждений, который поможет провести «инвентаризацию» мыслей — определить, какие из них позитивные, а какие — негативные (см. главу 5.2).

По результатам анализа планируется работа по устранению негативных мыслей и внушение позитивных. Для формирования позитивного мышления нами разработана методика, которая применяется при подготовке пловцов Омской области к соревнованиям. При разработке методики учитывались рекомендации П. Л. Пономарева (2010).

Методика формирования позитивного мышления спортсмена

Первый этап — развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование следующих убеждений.

Первое убеждение — мир спорта полон богатств. Сознание удачливого спортсмена наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары. Сознание неудачника говорит: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом Мира». Необходимо проанализировать, преодолевают ли какие-либо из этих мыслей

спортсмена. Если так, то это характеризует спортсмена неудачника. Это первый шаг работы над развитием веры в успех.

Второе убеждение — занятия спортом приносят радость и удовлетворение. Сознание удачливого спортсмена наполнено позитивными мыслями. Оно ожидает победы, удовлетворения, поощрения, радости. Проявляющиеся трудности рассматриваются как вызов, и в результате находятся возможности их преодоления. Занятия спортом приносят удовлетворение, новые впечатления, заряд бодрости. Сознание неудачника уверено, что занятия спортом — это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. С наличием такого убеждения у спортсмена так и будет. Сознание неудачника наполнено негативом и ожидает трудности, разочарования, поражения.

Третье убеждение — у меня неограниченные возможности. Сознание удачливого спортсмена верит, что каждый предпринимаемый шаг ведет к успеху. Имеется ряд возможностей добиться своей цели. Надо действовать и они найдутся. Сознание неудачника уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Оно пытается заставить поверить спортсмена, что независимо от прилагаемых усилий, его действия обречены на неуспех.

Четвертое убеждение — мои достижения в спорте зависят только от меня. Сознание удачливого спортсмена уверено в своих возможностях и надеется только на себя. Сознание спортсмена — неудачника уверено, что его достижения зависят от его тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого.

Второй этап — программирование себя на успех. Спортсмен должен ощутить себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, которого он достиг в спорте. У спортсмена есть все: отличные спортивные способности, характер борца — победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье.

Третий этап — видение успеха. Надо научиться видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотр видеозаписи участия в соревнованиях, позволит найти в них успешные действия. Не надо завидовать другим спортсменам, достигших значительных успехов.

Четвертый этап — интеллектуальное самосовершенствование. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять знания и умения в своей спортивной деятельности, ис-

пользовать его силу. Однако не следует забывать о его развитии. Спортсмену рекомендуется создать себе библиотечку спортсмена, включив в нее научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, а также издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях.

Пятый этап — ассоциация себя с известными великими спортсменами. Если хотите стать чемпионом Мира, ассоциируйте себя с ним (по своему виду спорта). Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли у себя какой-то недостаток, работайте над его устранением. Будьте в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале, бассейне. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будете впитывать ее, находясь в их обществе.

Тренер должен знать и управлять мыслительной деятельностью спортсмена, направлять ее в необходимое русло. Так, нами показано положительное влияние управления мыслительной деятельностью конькобежцев на результативность соревновательной деятельности с использованием методики процессуальных вопросов, задаваемых тренером спортсмену. Результат любой деятельности, выполняемой человеком, обусловлен содержанием предшествующей и сопровождающей мыслительной деятельности. В этой связи обозначается актуальная для теории спортивной тренировки проблема — управление мыслительной деятельностью спортсмена. Но для того, чтобы чем-то управлять мы должны знать исходный уровень того, чем мы будем управлять. Для этого нами предлагается комплекс вопросов, приведенный выше.

Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Обратившийся ко мне прыгун в высоту, имеющий достаточную физическую и техническую подготовленность и антропометрические данные для выполнения нормы мастера спорта и вхождения в сборную России, сетовал на то, что при приближении к заветной высоте на соревнованиях его постоянно преследует неуверенность в себе. Возникают мысли, что он не преодолет заявленную высоту. В результате достижение цели становится невозможным. Он заранее считает себя неудачником и проигрывает, еще не выступив на соревновании. Что может помочь этому спортсмену, да и не только ему? Ответ — обретение уверенности в себе. Необходимо постоянно работать над собой в этом плане. Приведем

рекомендации, которые помогут спортсмену приобрести уверенность в себе:

- используя воображение, необходимо представить себя уверенной личностью;

- мысленное совершение соревновательных действий;

- воображение соревновательных ситуаций, которые обычно вызывают затруднения или возникновение негативных мыслей, и создание представления нахождения успешных решений и выполнения действий;

- воображение поздравлений тренера и товарищей по команде по поводу проявления уверенности и выполнения успешных действий;

- чувство гордости и удовлетворения как от того, что стали уверенным спортсменом, так и от достигнутых результатов, увязывая их достижение с ростом и проявлением уверенности в себе.

Не надо принимать пассивно неудовлетворительные обстоятельства, необходимо сформировать в своем разуме картину тех обстоятельств, которые были бы желательны. Удерживать эту картину, развивать во всех деталях, верить в нее, работать над ней, и она реализуется в соответствии с тем умообразным образом, который присутствует в позитивном мышлении спортсмена.

Какой бы тяжелой ни была соревновательная ситуация, ее можно улучшить. Во-первых, надо успокоить свой разум так, чтобы из его глубин могло подняться вдохновение. Надо мысленно представить свое достижение, крепко держать в своем разуме картину не провала, а успеха. Это удивительный закон, его применение в спортивной деятельности поможет достичь высоких спортивных результатов. Приток новых мыслей может переделать человека, независимо от тех трудностей, которые, возможно, сейчас стоят перед ним.

Исследованиями психологов установлено, что основной причиной того, почему человеку не удается жить созидательной и преуспевающей жизнью, является наличие погрешности в нем самом: он неправильно мыслит. Ему необходимо исправить эту погрешность в мыслях. Ему нужно развивать правильное мышление.

10.4. Рациональная психокоррекция

Сущность этого метода заключается в убеждении себя (аутокоррекция) или кого-либо (гетерокоррекция). При работе с данным методом спортсмен должен понять смысл проведения с ним психологических мероприятий, личностную ценность предлагаемого метода.

Как правило, от результатов первого занятия со спортсменом в значительной степени зависит, будет ли он стремиться к последующим встречам, поверит ли в успех, станет ли сознательно и неукоснительно выполнять задания и рекомендации психолога, тренера.

Установление творческой связи (спортсмен — психолог, спортсмен — тренер) основано на доверии, взаимной симпатии и выборе адекватных приемов и способов рациональной психокоррекции. Рациональная психокоррекция включает в себя логический анализ прогнозируемой или сложившейся ситуации, выбор тактики дренажа эмоций, подбор индивидуальных форм психологической защиты, наиболее целесообразных форм эмоциональной разрядки, стимуляции психической уверенности в своих силах и возможностях.

Сущностью рациональной психокоррекции является мотивационная и интеллектуальная работа тренера, психолога, направленная на изменение неадекватных отношений к напряженной деятельности или ситуации, вызвавшей выраженные формы эмоциональной напряженности.

В процессе предсоревновательной психологической подготовки, в условиях предстоящих соревновательных нагрузок следует придерживаться следующих положений в психологической регуляции по методу рациональной психокоррекции (Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, 2022):

- при постановке цели спортсмен должен чувствовать, что тренер, специалист — это не косвенное лицо, и достижение успеха — это и его цель;

- необходимо сформулировать конкретные, смело поставленные, положительные цели. Положительно поставленные цели — это цели без применения частых отрицаний: «нельзя», «не надо», «не забудь» и т. п.;

- уверенность или осознанная реальность достижения цели в данном периоде должна быть полная. Это означает, что спортсмен должен быть убежден в том, что он обладает потенциалом для достижения выбранной цели;

- в подготовке к соревновательной деятельности спортсмен должен заранее знать несколько приемов, способов, навыков, делающих потенциальную возможность успеха реальной. Знание, что нужно делать для достижения цели, создает адекватное отношение в переживаниях спортсмена при выполнении спортивной задачи;

- в отдельных видах спорта вероятность достижения цели может быть эмпирически проверена, что позволяет тренеру сделать упор при выборе цели на контрольное время, способности гонщика;

– цели должны быть основаны на реальных возможностях с опорой на предыдущие удачи или анализ неудач;

– кроме перспективных (долгосрочных) целей необходимо мотивировать спортсмена к кратковременным (промежуточным) целям. Их нужно устанавливать тренеру, специалисту, необязательно только для соревнования, но и для какого-нибудь тренировочного занятия, контрольного старта. Выполнение промежуточных целей способствует большей уверенности в себе, переключению и распределению внимания с результата на внутренние усилия, контроль за действиями, особенно при коррекции уровня напряженности;

– ведение отчетов, записей, анализов и прогнозов в значительной мере повышают возможности коррекции цели;

– вероятность достижения цели в подводящем микроцикле может быть представлена тренерам, специалистам через субъективную оценку его прогнозирования. Спортсмен перед соревнованиями вместе с тренером может количественно через процентное содержание оценивать вероятность достижения цели, применяя шкалу ранжирования от 0 до 100% для спортсмена в спортивном дневнике;

– стимулируют спортсменов к достижению цели приемы такого рода, как подбадривающая жестикуляция, улыбка, похвала, поощрение. В целом коррекция цели формирует определенную направленность внимания при стимуляции спортивных действий, поддерживает необходимый уровень усилий, что способствует в конечном итоге высокой работоспособности на гонку.

Психокоррекционная работа со спортсменами важна и после соревнования. При работе со спортсменами в этом случае следует придерживаться следующих положений (Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, 2022):

– после окончания соревновательной деятельности в восстановительном периоде не всегда происходит эмоциональная разрядка, влияя на качество и динамику восстановительных процессов;

– эмоциональная напряженность в послесоревновательной ситуации во многом зависит от того, насколько отличается реальная динамика событий от ожидаемых, т. е. насколько не согласуется прогнозируемая цель с достигнутой. Учитывая данный факт, в динамике соревновательных стартов можно прогнозировать изменения в системе мотивации спортсмена, тем самым подводить избирательную рациональную коррекцию;

– тренеру желательно после соревновательной нагрузки проводить ежедневно в восстановительном микроцикле сеансы обратной связи со спортсменами по их выступлению, анализируя результат,

процесс выступления, влияя положительно на самооценку спортсмена, его уровень притязаний. Для этого может использоваться мотивационный тренинг «Причинных схем» (Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2001);

– тренер может применять в рациональной коррекции мотивацию спортсмена — индивидуально-относительных норм оценивания. Так, например, относительно командной гонки — чей-либо индивидуальный результат сравнивается с результатом другого спортсмена (по основным самостоятельным компонентам эффективности соревновательной деятельности). Или оценка индивидуального результата спортсмена с его предыдущими результатами и со средней оценкой по группе;

– в процессе восстановительного микроцикла контролировать, чтобы у спортсменов сохранялся устойчивый интерес к последующим тренировкам и соревнованиям. В конце восстановительного цикла спортсмен должен ощущать мышечную радость, желание вновь влиться в напряженную борьбу;

– в данном периоде спортсмен обычно в случае неуспеха начинает искать оправдание себе или виновника. Поэтому важно поправить субъективные, порой, бессознательные мотивы защиты на новую сознательную мотивацию;

– после соревновательных нагрузок тренеру легче дать почувствовать, познать, убедить, как важно восстановительное обеспечение для спортсмена. Так, после неуспешной деятельности спортсмен наиболее становится чувствительным, внушаемым к своим соматическим, психическим ощущениям;

– в случаях неуспеха спортсмен должен почувствовать психологическую поддержку тренера и веру в него при этом не оставляя и определенные меры личной ответственности за неуспех;

– коррекция спортивной мотивации во многом определяется уровнем притязания спортсмена, который определяется личностной значимостью успеха и неуспеха для спортсмена. В рациональной психокоррекции важное место занимает информационный аспект. Сбор достоверной информации — исходное звено специальной психологической подготовки в соревновательном периоде. Данный аспект способствует планированию действий, более правильным прогнозам, а также снижает уровень ситуативной тревожности, ощущения новизны. Спортсмен, обладая достаточной и объективной информацией, готовится более направленно к ожидаемым его событиям, втягиваясь в соревновательную обстановку, тем самым способствуя оптимизации состояния эмоциональной напряженности.

10.5. Метод трансформации механизмов психологической защиты (И. П. Волков, 2002)

Понятие «психологическая защита», введенное представителями психоанализа, трактуется ими как способность предотвращения грозных, клинических последствий конфликта сознательного и бессознательного, посредством таких механизмов, как «сублимация», «вытеснение», «проекция», «рационализация» и др.

Защитные механизмы — это способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей.

К наиболее разработанным механизмам психологической защиты относятся: включение, отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение, отчуждение, забывание и др. Наиболее типичные феномены защитного механизма рационализации получили название «кислый виноград» и «сладкий лимон», они отражают понижение значимости недоступного. Оберегая целостность и гармонию внутреннего мира, механизмы защиты могут приводить в определенных условиях к гиперкомпенсации, и, закрепляясь тем самым в реакциях «разрядки», «выхода из экстремальных ситуаций», превратиться из защитников в препятствия, снижая активность жизненной позиции спортсмена при достижении значимых целей. К таким защитам можно отнести, например проекцию, где спортсмен переносит вину за поражение на других — тренера, методику или аутоагрессию — спортсмен терзает, винит себя во всем. Поэтому при выборе методов психорегуляционной помощи спортсменам, прежде чем направлять усилия на коррекцию поведения, надо определить особенности бессознательно применяемой психологической защиты в критических ситуациях.

Для спортсменов важно формирование психологической самозащиты от сбивающих влияний на основе ментальной тренировки. С помощью ментальных упражнений у спортсменов формируется субъективное состояние «психологической защищенности» от внешних факторов. Спортсменам объясняются внушающие функции других людей, создается представление о феномене биополя человека. Спортсмен может усилить свою психологическую защищенность путем специальных ментальных упражнений, целью которых является создание дополнительных слоев или мысленных контуров по границе своей биолевой капсулы. С помощью нижеприведенных упражнений у спортсменов формируется умственное умение управлять своим взглядом.

Методика формирования психологической защиты заключается в следующем. Спортсмену предлагается принять положение стоя с закрытыми глазами и представить себя внутри своей биополевой оболочки. Затем посредством воображения, представлений, памяти мысленно вообразить, что невидимая волновая оболочка окружает все тело, не позволяя проникнуть в свой мозг и сознание чужеродным сбивающим воздействиям. Спортсмен должен прислушаться к своим ощущениям, взглянуть на себя со стороны и представить себя в своем биопсихическом «скафандре», биополевая оболочка тела защищает от внешних воздействий. Спортсмены разбиваются на пары, встают напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Спортсмену предлагается мысленно создать непроницаемую преграду между собой и партнером. Данную методику целесообразно использовать при работе с юными спортсменами на этапе начальной подготовки.

Первое упражнение. Спортсмен «А» мысленно ставит ментальную перегородку от второго, напротив стоящего спортсмена «Б». Если спортсмен «Б» ощутил эту ментальную перегородку, он об этом сообщает партнеру. Далее партнеры меняются позициями.

Второе упражнение. Спортсмен «А», установив ментальную перегородку, стремится удержать ее, не пропуская в свое личностное пространство мысленных воздействий спортсмена «Б», стремящегося проникнуть своим умственно-волевым усилием через препятствие и повлиять на психическое состояние спортсмена «А» посредством произношения (про себя) различных предложений, направленных на изменение состояния партнера. Задание длится 3 минуты, затем спортсмены меняются ролями. После выполнения задания каждый спортсмен сообщает другому о содержании своих мысленных посланий.

Третье упражнение. Спортсмен «А», после установки ментальной перегородки, перемещает ее на различные расстояния от себя (от 1 до 3 метров), сообщая об этом спортсмену «Б». Спортсмен «Б» должен прочувствовать ментальные действия спортсмена «А» и сообщить ему об этом после выполнения задания.

Четвертое упражнение. Спортсмен «А» выполняет задание предыдущего упражнения, но о своих действиях не сообщает спортсмену «Б». Спортсмен «Б» должен сам определить, на каком расстоянии находится ментальная перегородка. Задание выполняется 3 минуты. Затем спортсмены меняются ролями. После выполнения ментальных упражнений результаты ощущений обсуждаются между спортсменами — партнерами и с тренером. Для ускорения овладения умениями спортсменам дается домашнее задание по ментальной тренировке управления взглядом.

10.6. Ментальная тренировка

Данная методика рассматривается как целостная система упражнений, техник психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и большим тренировочным нагрузкам. В системе ментальной тренировки обычно применяется комплексный подход и сопровождается — аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетероупражнений, методиками медитации и др.

Ментальные методы психотренинга в современных условиях тренировок подкреплены использованием психологами, тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе ментальной тренировки.

В системе общей и специальной психологической подготовки спортсменов к соревнованиям методы ментального психотренинга направлены:

- на мобилизацию и ремобилизацию не реализованных функциональных ресурсов и резервов спортсмена;
- на достижение возможно более высоких результатов;
- на более качественный отдых и восстановление после больших тренировочных нагрузок;
- на повышение мотивации достижения успеха.

В отдельных видах спорта ментальная тренировка имеет специфическую и избирательную технику упражнений.

Шведский психолог Э. Унесталь разработал систему сознательного самопрограммирования достижения успеха как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга, названную им «ментальной тренировкой».

Близкое к этому понятию понимание А. В. Родионовым (2007) ментальной тренировки как комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая работа со спортсменом позволяет формировать у него необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия любых экстремальных ситуаций, будь то повседневные жизненные ситуации или условия спортивных тренировок и соревнований.

Во всех случаях применения ментального тренинга психорегулирующие воздействия прямо связаны с восприятием, представлением и формированием образа в широком смысле этого слова: образа ситуации (конкретной и воображаемой), собственного образа, образа соперника, партнеров и других участников спортивной деятельности прямых и косвенных (например, близкие спортсмену люди). Такое использование образа в процессе психической регуляции называют визуализацией. Мысленная визуализация позволяет спортсмену не только достигать необходимой релаксации, когда необходимо снять чрезмерное психическое напряжение, но и улучшить способность вызывать у себя необходимые и приятные мысленные образы.

Прием визуализации (по А. В. Родионову, 2007).

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10–15 мин. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Все тело расслаблено. Расслабляйтесь 2–3 мин.

2. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем.

3. Вообразите круг, который заполняет экран, и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте круг как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. Повторите эту процедуру, сменив 4–5 цветов.

5. Теперь пусть этот образ исчезнет. Повторите всю процедуру с другим предметом (пусть он будет связан с вашей деятельностью).

6. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании.

7. Выберите несколько сцен из удачных игр.

8. Расслабьтесь и наблюдайте за ними.

9. Представьте себе лица своих родных, товарищей по команде и самого себя.

10. Закончите занятие тремя глубокими вдохами, медленно откройте глаза.

Ментальная тренировка включает в себя приемы визуализации, основанные на ярком представлении собственных действий, а также действий партнеров и соперников. Овладение приемами визуализации позволяет спортсмену не только достигать необходимой релаксации, но и улучшить способность вызывать у себя желаемые мысленные образы.

Для начального формирования чувства успеха А. В. Родионов рекомендует для спортсменов следующие словесные формулировки.

1. Я полностью контролирую свое состояние.
2. Я полностью контролирую свое поведение.
3. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
4. Я контролирую свои мысли, я этому давно научился.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть так, как надо.
6. Мое тело и мозг — едины.
7. Я представляю себя счастливым и успешным.

Ментальная тренировка в спорте направлена на формирование у спортсмена необходимой установки на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований.

Основная направленность регулирующих воздействий заключается в создании спокойной уверенности в своих возможностях. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания в сферу бессознательного. Нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками, как бы не замечаются самим рефери, благодаря чему и достигается эффект самовнушения. Такого рода условные знаки — слова, которые называют «ключами», являются сильным средством психического воздействия.

10.7. Метод внушенного сна-отдыха (Б. П. Яковлев, 2014)

Рекомендуется для регуляции эмоционального состояния спортсмена, особенно после тренировок и соревнований, потому как интенсивные тренировочные занятия, соревнования предъявляют требования к восстановлению организма спортсмена. Поэтому в последнее время в спортивной практике находят широкое распространение психологические методы восстановления.

Наиболее важным методом психорегуляции для спортсменов с целью качественного и быстрого восстановления, является внушенный сон-отдых. Суть этого метода — приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания. Это состояние в особенности хорошо достигается при наличии трех условий: достаточного уровня утомления, благоприятных для расслабления внешних условий, отсутствия психологических источников активности.

Внушенный сон-отдых — есть процесс обучения способности не мешать своему организму восстанавливаться в меру наличия такой потребности и возможностей ее удовлетворения. Сеанс внушенного отдыха рекомендуется проводить индивидуально, так как степень погружения определяется особенностями внушаемости спортсмена, уровнем выраженности утомления или напряженности, отношением к такого рода мероприятиям. Поэтому при проведении таких сеансов при коллективном внушении восстановительный эффект имеет достаточно выраженные различия и слабо контролируется.

Внушенный отдых проводится, в основном, после больших и интенсивных тренировочных нагрузок и психических нагрузок, заменяя дневной сон спортсмена. Продолжительность сеанса составляет 45 минут. В отличие от аутогенной, психомышечной тренировки — сеанс проводится в спокойно-императивной форме, возможно с музыкальным сопровождением, повторений не требуется, степень аутогенного погружения значительно больше, особое внимание отводится выходу из глубокой релаксации. Формулы внушения, которые применяются в конце сеанса, решают специфические восстановительные задачи по повышению физической и психической работоспособности и требуют конкретной направленности их содержания.

Данный метод включает в себя релаксацию (успокоение, расслабление), тепло, неподвижность, формулы целевого внушения и самовнушения, мобилизационную установку. Данный метод апробирован в циклических видах спорта (велосипедный спорт, плавание, гребля, легкая атлетика).

Вербальное воздействие при данном методе осуществляется следующим образом:

– ложитесь (или садитесь). Вам ничто не мешает, не тревожит. Закрываются глаза. Отключаемся от окружающего. Принятое положение удобно. Вас ждет приятный, восстановительный отдых. Переключаем внимание на свои ощущения. Спокойно, мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения;

– все мысли уходят, все посторонние звуки исчезают, остается желание отдыха, покоя, вы начинаете успокаиваться, расслабляться. Ощущение полного спокойствия усиливается, нарастает. Вы чувствуете, как постепенно, плавно, легко мышцы ног, рук, туловища, головы, лица переходят в состояние полного расслабления. Все больше ощущения покоя и расслабления в мышцах. Дыхание ровное;

– все внимание на лицо. Маска спокойствия. Мышцы лица расслаблены. Лоб, глаза, щеки расслаблены. Губы сухие и мягкие, зубы

слегка разжаты. Дыхание ровное и спокойное. Все внимание на ноги. Мышцы ног расслаблены. Расслаблены мышцы ступни. Пальцы расслабить. Полный покой, отпустить, расслабить мышцы голени, икры. Мышцы бедер расслаблены. Ощущение мягкости в мышцах ног, приятно расслаблены (таким же образом расслабить мышцы рук, спины, живота, груди, шеи);

– ощущение покоя. Дыхание ровное и спокойное. Приятное тепло во всем теле, во всех мышцах. Полезное тепло, восстанавливающее тепло. Тепло ощущается в мышцах ног. Тепло струится по пальцам, ступне. Вы чувствуете тепло, ощущаете его полезное, приятное течение по всем мышцам. Голень, икры становятся теплыми, бедра приятно теплы;

– ощущение тепла вызывается в мышцах рук, спины, живота, в области солнечного сплетения, сердца, шеи. В мышцах лица тепло вызывается только частично: губы сухие, теплые, щеки обмякли, теплые, лоб приятно прохладен, ощущение дуновения ветерка;

– ощущение приятной неподвижности. Дыхание ровное и спокойное. Мышцы рук, ног, туловища, головы полностью неподвижны. Ощущение легкости, невесомости в мышцах. Приятный покой, глубокий отдых в каждой мышце, в каждом мышечном волокне, в каждой клеточке;

– дыхание ровное и спокойное. Все тише, все спокойнее, все темнее в глазах, вокруг вас. Только мой голос. Мой голос действует на вас успокаивающим, усыпляющим образом. Приятный покой. Дыхание становится более спокойным и мерным, как у спящего человека. Все постепенно куда-то погружается, мысли ни на чем не фиксируются. Вы погружаетесь в дремотное состояние. Дремотное состояние овладевает вами, приятный полезный отдых. Дремота усиливается с каждым моим словом;

– вы находитесь в состоянии восстановительного отдыха. Этот отдых очень полезен для вашего организма, для вашей нервной системы. Отдыхает каждая нервная клеточка, каждый орган вашего тела. Все больше усиливается процесс восстановления вашего организма, вашей психики. Вы глубоко и приятно отдыхаете. Сквозь дремоту вы глубоко и четко воспринимаете мои формулы внушения. Они очень полезны для вас и способствуют более качественному восстановлению;

– сейчас вы находитесь в дремотном состоянии, быстро освобождаясь от усталости и напряжения. Ваш мозг, нервная система, организм полностью отдыхает;

– усталость, напряжение рассеивается и исчезает, вас покидают тревожные мысли, сомнения, заботы, огорчения. Полный покой и восстановительный отдых;

– нервные клетки мозга восстанавливают свой запас энергии. Пополнились энергией клетки мышц, полностью восстановив свою работоспособность;

– все больше начинаете ощущать прилив сил и бодрости. В глубинах бессознательного появилось желание работать, действовать, достигать цели. Все больше ощущение силы и выносливости;

– голова стала свежей, отдохнувшей, легкой. Мышцы становятся сильными и послушными. Настроение приподнятое. Это состояние высокой работоспособности станет еще более выраженным после данного восстановительного отдыха. Оно будет сохраняться и в процессе деятельности, в процессе тренировок и соревнований. Вы будете чувствовать в себе готовность к соревновательной борьбе, для этого вы отдыхаете, восстанавливаете, накапливаете резервы организма;

– усталости, напряжения нет, есть спокойная боевая готовность, уверенность в своих силах. Есть высокая работоспособность. Отдых закрепил это состояние на весь период последующего бодрствования. Оно будет становиться все более выраженным по мере того, как вы будете выходить из дремоты, из состояния внушенного отдыха;

– мои внушения глубоко проникли в ваш дремлющий мозг и в процессе ночного сна закрепляются в нем. Все внушения будут полностью ощущаться (в ближайшие дни, в сегодняшней тренировке и т. п.);

– вы хорошо отдохнули, восстановился свой организм. Вы испытываете полное внутреннее успокоение и воодушевление. С каждым таким сеансом вы будете все глубже и лучше отдыхать, полностью восстанавливая свою энергию и бодрость духа;

– сейчас я буду считать от одного до пяти. По мере счета вы будете пробуждаться.

Один — расслабление уменьшается, постепенно исчезает. Отдых зарядил вас энергией, силой, уверенностью.

Два — исчезает расслабленность с мышц ног, рук, они становятся послушными и сильными.

Три — исчезает расслабленность с мышц туловища, головы. Голова свежая и ясная. Ощущение приятной прохлады на лбу усиливается. Во всем организме ощущается сила и энергия, выносливость и бодрость.

Четыре — сделайте глубокий вдох и короткий выдох. Сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле. Еще раз сделайте

глубокий вдох, поднимите руки вверх, затем резко выдохните толчками через рот, разожмите кулаки и откройте глаза.

Пять — сделайте еще раз глубокий вдох-выдох. Потянитесь. Ощутите в целом себя, окружающий мир. Отлично отдохнули.

10.8. Метод: звуковая стимуляция (Я. В. Голуб и др. 2010)

Для светозвуковой стимуляции используется прибор ТММ МИРАЖ, разработанный в СПбНИИФК и СПб медицинской академии. Прибор, проверенный на практике, является эффективным средством научения спортсменов контролировать свой уровень активации в процессе спортивной деятельности.

Эффективность светозвуковой стимуляции повышается при совместном использовании визуализации. Для проведения визуализации используются предварительно записанные реальные события в тренировочной или соревновательной деятельности, которые могут вызывать у спортсмена проблемы. Параллельное проведение стимуляции в состоянии релаксации способствует установлению ассоциации выполнения упражнения с состоянием релаксации. Это приводит к устранению тревожности, закрепощенности при выполнении упражнений. При использовании прибора следует определиться с противопоказаниями.

Применение звуковой стимуляции в подготовке спортсменов к соревнованиям обусловлено следующими положениями:

- стресс ведет к повышению тонуса мышц и увеличению потока импульсов от них к нервным центрам;
- состояние апатии или лихорадки ведет к неоптимальному вегетативному обеспечению физической деятельности;
- стрессовое напряжение мышц нарушает согласованную работу мышц и ведет к ошибкам при выполнении движений;
- активность патологических доминант (боязнь выступления, страх перед сильным соперником и т. п.) снижают способность к концентрации;
- при стрессе повышается выработка стрессовых гормонов.

Использование прибора ТММ МИРАЖ на практике позволило установить некоторые эффекты:

- способствует достижению глубокой релаксации;
- способствует визуализации, развитию образного мышления, повышается эффективность идеомоторной тренировки;
- снижает мышечное напряжение;

- снижает выработку катаболических гормонов и повышает выработку анаболических гормонов;
- повышает стресс-устойчивость спортсмена;
- способствует устранению психофизиологических зажимов («мыслей-паразитов»);
- способствует усилению альфа-ритма;
- достигается состояние продуктивной активации;
- нормализуется сон;
- ускоряет процессы восстановления за счет нормализации кровообращения и дыхания;
- уменьшает чувство боли;
- способствует отвлечению внимания от постороннего и концентрации внимания на движениях.

10.9. Медитативный тренинг в структуре психологической подготовки спортсменов

Структура медитативного тренинга. Медитативный тренинг разработан на основе рекомендаций А. А. Иванова (2010) для занятий с пловцами высокой квалификации. Однако данный тренинг с некоторыми коррекциями формулировок можно использовать при работе со спортсменами других видов спорта. Спортсмены, занимающиеся медитацией, существенно отличаются от не практикующих медитацию стилем и особенностью своего личностного роста, более высокой психической активностью и работоспособностью, уверенностью в своих силах и возможностях, высоким уровнем интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляцией состояний во время соревнований, стабильностью результатов.

Медитация — в переводе с немецкого (meditation) сосредоточенное размышление, являющееся одним из средств подготовки спортсменов Китая, Японии, Кореи. В Российской системе спортивной тренировки это направление не нашло широкого распространения. И все же лишь единицы спортсменов и тренеров, особенно представители восточных единоборств используют в своей тренировке медитацию, разрабатывая свою индивидуальную методику медитации. Психологическим результатом медитации является очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. У спортсмена формируется новый тип мышления (эффективный). Спортсмен полностью сливается с предметом размышления и предстоящей деятельностью. В этом состоянии начинает работать подсознание, интуиция.

Для того чтобы побеждать, нужно иметь собственную идеологию победы и технологию подготовки к ней. Приводимый ниже предметно-образный медитативный тренинг (на примере плавания) и направлен на это (рис. 14). Это обобщенный тренинг. Каждый спортсмен конкретного вида спорта должен составить на базе этого тренинга собственный, отражающий особенности своего вида спорта.

Цель медитативного тренинга — повысить уровень спортивных результатов спортсмена. Средство — медитация.



Рис. 14

Медитативные образы и последовательность их воссоздания

Медитация рассматривается как длительное и систематическое размышление о спортивной деятельности, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внимания на конкретных объектах. При медитации поле сознания спортсмена сужается настолько, что посторонние мысли, предметы и явления выводятся за границы поля и не проявляются в сознании.

Занятиям медитацией предшествует аналитическая работа со спортсменом, заключающаяся в выявлении представления о себе. Для этого спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов, отражающих каждый образ, представленный на рисунке 13. Аналитическая работа велась с конкретным спортсменом, по его ответам составлялись характеристики составных компонентов тренинга.

Моя подготовленность. Спортсмену предлагается ответить самому себе на следующие вопросы (не исключаются другие вопросы):

- какие функции я выполняю в спорте;
- справляюсь ли я с ними;
- в чем я превосхожу своих соперников;
- в чем мои недостатки;
- над чем мне стоит поработать;
- какое у меня обычное предстартовое состояние;
- как обеспечить оптимальное предстартовое состояние?

Работа спортсмена над собой с помощью вопросов, отражающих подготовленность спортсмена (физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную) позволит спортсмену глубже разобраться в самом себе и определить пути дальнейшего совершенствования. Вопросы надо зафиксировать на бумаге и держать на видном месте.

Ответив на эти вопросы, спортсмен создает конкретное представление о своей подготовленности к соревнованию, заключающееся в следующем.

Я — пловец-бассист (100, 200 м) мастер спорта России.

Мои функции на соревновании следующие:

- подготовиться физически к соревнованию;
- хорошо выспаться перед соревнованием;
- провести хорошую разминку;
- подготовиться психологически к старту;
- выйти на стартовую тумбочку и войти в образ «акулы»;
- прыжок в воду по сигналу стартера и пронестись всю дистанцию, как акула к своей жертве.

Мои сильные стороны:

- уверенное состояние на старте;
- быстрый старт;
- длинный прыжок и быстрый выход на поверхность;
- быстрые повороты;
- волевой, быстрый финиш.

Над чем стоит поработать:

- над развитием навыков саморегуляции для создания оптимального предстартового состояния;
- над развитием силы и силовой выносливости;
- над быстротой выполнения старта и поворотов;
- над ускорением на третьей части дистанции;
- над концентрацией внимания на предстоящей деятельности.

Перспективы моей спортивной карьеры:

- переквалифицироваться на более короткую дистанцию (100 м);
- получить звание мастера спорта международного класса.

То, как спортсмен будет ощущать себя, станет его внутренней культурой, символом веры в успех. Осознав себя и свое «Я», спортсмен может найти необходимые слова и способы для подготовки к соревнованию.

Рефлексия, самооценка, цели. Спортсмену предлагается ответить на следующие вопросы:

- что я думаю о себе, кто я (целеустремленный, уверенный в себе, тревожный, надежный и т. д.);
- какими мыслями наполнено мое сознание;
- что думают обо мне тренер, товарищи по команде, родные;
- какие мои цели ближайшие, перспективные;
- достигну ли я поставленные цели;
- знаю ли я, как достичь эти цели?

По ответам на эти вопросы складывается характеристика спортсмена: целеустремленный, надежный, часто тревожный, не всегда уверенный; боязнь подвести тренера, родителей, не оправдав их ожиданий, мысли на соревновании о результате, улучшить личный результат. Из характера ответов спортсмена можно видеть, над чем должен работать спортсмен. Ответив на вопросы, у спортсмена складывается понимание себя, своих целей и путей их достижения в следующей формулировке, которую спортсмен должен постоянно внушать себе:

Я уверенный, надежный, целеустремленный спортсмен. Мое сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели, и я знаю, что я должен делать для того, чтобы их достичь.

Моя «команда». Спортсмену предлагается ответить самому себе на следующие вопросы:

- способен ли тренер помочь в достижении моих целей, и помогает ли он мне;
- что означают для тренера мои достижения;
- заинтересованы ли мои товарищи по команде в моих успехах;
- какая радость моим родным и близким от моих достижений в спорте?

При ответе на эти вопросы у спортсмена складывается представление о своей «команде» в следующей формулировке.

Тренер и я едины в достижении моих целей. Мои достижения нужны тренеру — это результаты его работы. Тренер верит в ме-

ня, товарищи по команде поддерживают меня. Мои родные и близкие будут рады моим победам, они ждут их от меня.

Уверенность, ответственность. Спортсмену предлагается ответить на следующие вопросы:

- какова моя уверенность при выходе на старт;
- что означает уверенность в достижении поставленной цели;
- уверенный ли я человек;
- какие сомнения возникают у меня перед соревнованием;
- насколько важна ответственность за результаты своих выступлений?

Содержание ответов спортсмена на эти вопросы позволяют охарактеризовать его следующим образом: недостаточная уверенность сочетается с желанием достичь поставленную цель, сомнения о достижении поставленной цели, повышенная ответственность перед тренером.

Чтобы обрести уверенность в себе надо создать новый образ самого себя: целенаправленного, успешного, устремленного, позитивно мыслящего, настроенного на победу в любых соревнованиях, грамотно решать создавшиеся соревновательные ситуации, умеющего управлять своими эмоциями.

По содержанию ответов спортсмена можно сформулировать следующую установку, которую он использует при подготовке к соревновательным стартам:

При подготовке к соревнованию и выходе на старт я уверен в достижении поставленной цели. Уверенность — могучий источник энергии, это победа. Ответственность за результат придает мне силы. Перед соревнованием и на старте у меня не возникает сомнений в победе.

Спортсмен, наполненный верой, не сомневается в успехе. Спортсмен может быть мотивированным, целеустремленным, подготовленным к соревнованиям, но без веры в успешное выступление вряд ли добьется поставленной цели.

Мой образ «Я — акула». Спортсмену предлагается ответить на следующие вопросы:

- что собой представляет акула, плывущая по воде;
- какова ее скорость;
- могу ли я сравнить себя с акулой, мчащейся к своей жертве;
- поможет ли создание образа акулы в моем сознании перед стартом улучшить результат?

При ответе на эти вопросы у спортсмена формируется я-образ в следующей формулировке:

Акула — быстро мчащийся в воде хищник. Вхождение в образ акулы даст мне новые силы для увеличения скорости. При прыжке с тумбочки я превращаюсь в акулу, мчащуюся к намеченной цели.

Акула — хищник, несущийся с большой скоростью к намеченной цели. Спортсмен, во время медитативного тренинга создающий свой образ — «Я — акула», уподобляется акуле, несущейся с большой скоростью. Мысленно ассоциируя себя с акулой, спортсмен развивает предельную для себя скорость, устремляясь к финишу.

Проведенная со спортсменом аналитическая работа позволяет тренеру и спортсмену знать, что же спортсмен из себя представляет, каким он себя видит в будущем и каким должен выходить на старт.

Таким образом, выявляются составляющие (мысле-образы) медитативного тренинга, представленные курсивом (рис. 8). Этот рисунок должен быть всегда на видном месте у спортсмена.

Далее начинается работа с использованием медитативного тренинга. Вначале спортсмен должен понять механизм медитативного тренинга, как он работает, каково его влияние. Спортсмен должен знать, чтобы побеждать, необходимо тренировать тело и разум. Надо добиться согласия и взаимосвязи между ними, отдавая приоритет разуму, так как мысль порождает движение. Нужно сформировать собственную идеологию победителя. Предметно-образный медитативный тренинг и предназначен для ежедневных тренировок разума спортсмена. Тренинг позволит избавиться от хаотичного мышления и стресса, вызывающих у спортсмена излишнюю трату сил. Формирование позитивного мышления и мысле-образов будет способствовать видению спортсменом своего будущего и путей его достижения.

Технология медитации. Сеансы медитации рекомендуется проводить ежедневно не менее 10–15 минут утром, после пробуждения, и вечером, при отходе ко сну, либо в другое свободное время. Лучшее положение для занятий — сидя в позе лотоса или лежа. Необходимо закрыть глаза, расслабиться, используя психорегулирующую тренировку, и прислушаться к своим ощущениям.

Далее, приступать к медитации с помощью собственного воображения визуализируя достижение цели, постоянно обращаясь к схеме. После нескольких занятий тренингом визуальный образ, представленный на схеме, закрепится в памяти спортсмена. Это позволит спортсмену медитировать в любое время и в любом месте, мысленно обращаясь к схеме. При медитации фиксировать в поле сознания только конкретные доминирующие образы и осознавать процесс ритмичного спокойного дыхания.

Спортсмен посредством воображения и представления создает в представленной на рисунке 13 последовательности (показано стрелками) образы, начиная с образа «моя подготовленность» и завершая «я-образом». После каждого создаваемого образа следует обращаться к центральному блоку (Я — победитель). В такой же последовательности медитативный тренинг, но сокращенный по времени, проводится при подготовке к старту.

Заниматься медитацией следует один на один с образами, представленными на рисунке. Лучшее положение сидя с закрытыми глазами с рисунком напротив. Время концентрации сознания на каждом блоке на начальном этапе занятий медитацией около 5 минут. В дальнейшем, по мере овладения медитацией, время сокращается до 2–3 минут.

Первый этап. Используя психорегулирующую тренировку, расслабиться и отвлечься от постороннего и прислушиваться к своим ощущениям. На это уйдет 5–10 минут в зависимости от сформированности умения расслабляться, отвлекаться от посторонних мыслей и концентрироваться.

После вхождения в это состояние открыть глаза и сфокусировать свой взгляд на центр рисунка, где ваша фамилия, имя победителя. Сосредоточиться на центре и осознать себя победителем. Посмотреть на себя глазами победителя. Принять это как свершившееся. Почувствовать свою мощь, энергию, учащение сердцебиения.

Второй этап. Перевести взгляд на блок «Моя подготовленность» и прочитать сформулированное ранее выражение этого состояния. «Моя функция — проплыть дистанцию максимально быстро. С поставленной задачей я справлюсь, так как я хорошо подготовился. Я превосхожу соперников в скорости. У меня отличное предстартовое состояние. Я готов к своему личному рекорду».

Знайте, что вы сильны и способны побить свой рекорд. Осознайте свою подготовленность, ее сильные стороны. Закройте глаза и представьте себя на соревновании. Наблюдайте за собой со стороны, как вы ведете себя на соревновании. Вы можете останавливать себя в нужном моменте соревнования, чтобы четко видеть, как вы это делаете. Постарайтесь представить всё максимально ярко.

Смотрите, как вы разминаетесь, подходите к месту старта. Каково ваше настроение, выражение лица, походка, осанка? Какова уверенность в достижении цели? Нравится ли вам ваше предстартовое состояние. Если нет, то начните снова готовиться к выходу на старт. Добейтесь идеального исполнения этой части соревнования.

Третий этап. Сконцентрировать своё внимание на блоке «Рефлексия, самооценка, цели». Прочитать формулировку этого блока: «Я уверенный, целеустремленный спортсмен. Мое сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели. Я знаю, что нужно делать, чтобы их достичь». Осознать собственную силу и не забывать про нее.

Четвертый этап. Перевести взгляд на блок «Моя команда». Подумать о тренере, что даст ему ваша победа, о родных, как они будут рады вашему успеху, о товарищах, которых вы не подведете. Вспомнить всех, ради кого вы выкладываетесь на соревновании. Посвятите свой личный рекорд тренеру, другу, подруге.

Перед каждой тренировкой, перед соревнованием вы будете вспоминать свою команду, самого любимого человека, ради которых вы все это делаете. При выходе на старт можете заявить человеку, что ему вы посвящаете этот личный рекорд.

Пятый этап. Обратить внимание на блок «Уверенность, ответственность». Представить себя, выходящего на разминку, уверенного спокойного, деловитого. Чувствовать уверенность при выходе на старт. Вы посвятили свой рекорд близкому человеку и чувствуете, что вы это сделаете, и ни грамма сомнений. Вы чувствуете ответственность, но она вас не тяготит, потому что вы уверены в достижении поставленной цели. Уверенность — мой главный козырь. Осознайте смысл уверенности, на чем она базируется.

Шестой этап. Перевести внимание на блок «Я-образ». Ваш я-образ — акула, мчащаяся к цели. Вы выбрали этот образ, потому что уверены в нем, он вас не подведет. При вхождении в образ я-акула, вы представляете себя, мчащегося по воде к финишу впереди всех.

При освоении медитации следует поработать сначала с одним мысле-образом. Уделить этому два-три дня. Затем переходить к овладению второго мысле-образа и т. д.

Обязательным является этап расслабления и вхождения в медитативное состояние и работа с центральным блоком «Я — победитель». После того как спортсмен овладел вхождением во все мысле-образы, можно приступать к медитации, используя все шесть мысле-образов в той последовательности, которая приведена была выше.

Основная цель медитации — позитивное программирование ядра собственной личности, целостное осознание себя как победителя, как центра всех пяти мысле-образов.

Освоив вхождение в мысле-образы, при выходе на старт спортсмен способен вызвать образ освоенной схемы и сконцентриро-

вать свое внимание на кратких формулировках пяти мысле-образов, этим самым отсекая негативные эмоции мысли, если они возникли.

Таким образом, вы:

– вспомните свой символ победителя и получите поддержку вашего социального окружения;

– вспомните свою подготовленность, которая даст возможность достичь поставленной цели;

– вспомните свою самооценку, цели, значимость соревнования;

– вспомните свою уверенность, ответственность;

– вспомните свой я-образ «Я — акула» и вы, услышав звук старта, помчитесь к своей цели быстрее всех.

Занимаясь медитативной тренировкой, спортсмен научится владеть своими мыслями, чувствами и выстраивать технологию предстартовой подготовки и настраивать себя на победу над собой и соперниками.

Медитативная тренировка должна стать составляющей частью психологической подготовки спортсмена, способствующей приобрести уверенность в выполнении предстоящей деятельности, что является залогом достижения поставленных целей. Время, затраченное на медитативные тренировки, позволит спортсмену перейти на новую ступень своего личностного развития, стать субъектом своей спортивной деятельности и устанавливать свои новые личные рекорды.

10.10. Актуализация ресурсных возможностей спортсменов накануне соревнования (Г. Д. Горбунов, 2014)

Данный тренинг проводится при подготовке спортсменов к конкретному соревнованию в коллективной форме (можно в индивидуальной).

Спортсмены усаживаются вокруг тренера или перед психологом (тренером) на расстоянии 3–5 метров, закрывают глаза и слушают. При этом отключаются от постороннего и концентрируют сознание на словах ведущего сеанс.

Вводная часть

Чувствуете прикосновение тела к опоре.

Ваша задача — дать полную свободу телу и психике и перенести успешный опыт прошлого в будущие ситуации.

В процессе сеанса мы будем стирать тревожное ожидание результата и на его место запишем радостное ожидание праздника (сравнования).

Будем стирать злонесущее волнение и на его место запишем прекрасные чувства вдохновения, воодушевления, восторга.

Сотрем вредную озабоченность, а на это место запишем установку на удовольствие от процесса решения задач.

Расслабление

Подготовим организм к полной релаксации.

Чем сильнее вы сумеете напрячь мышцы в начале сеанса, тем глубже будет последующее расслабление. На каждый мой счет выполняете задание.

Раз. Сделать глубокий продолжительный вдох, в процессе которого напрягаются все мышцы. Все тело сжимается, небольшая задержка и далее резкий выдох с расслаблением мышц. Сделать два-три медленных вдоха-выдоха.

Два. Второй глубокий вдох сопровождается напряжением мышц всего тела с усилием наполовину первого вдоха. Краткая задержка и резкий выдох. Мысли как приятно, хорошо. Два-три вдоха-выдоха.

Три. Третий глубокий вдох с напряжением мышц на четверть по сравнению с первым. Задержка и резкий выдох.

Четыре. Глубокий вдох без напряжения мышц. Два-три вдоха-выдоха с фиксацией удовольствия от релаксации.

Вы отдаленно слышите мой голос. Это подчеркивает уют и комфорт.

Вы можете услышать биение своего сердца, мой голос будете слышать на протяжении всего сеанса.

Вы можете чувствовать, как поднимается и опускается ваша грудная клетка с каждым вдохом и выдохом.

С каждым дыханием вы будете все больше и больше погружаться в приятное состояние сознания. Ваше подсознание выберет глубину и особенности погружения. Именно эта глубина позволит вам достичь нужных изменений.

Слушая мой голос, все ваше тело приятно, спокойно расслабляется.

Расслабляются мышцы глаз, щек, лба. Дыхание ровное, спокойное. Расслабляются мышцы рук, ног, туловища. Полный покой.

Приятная усталость, нет желания двигаться. Чувствуете свое дыхание, замедленное, сонное.

Мой голос проникает сквозь завесу дремоты.

На душе мягко, легко, спокойно. Все расслабилось. Блаженство и невесомость. Полная свобода тела. Раскованность. Безмятежный покой. Раскрепощенность.

В этой закрепощенности поднимайтесь над своей усталостью, над своими слабостями.

Активизация ресурсов

Пусть полнее, мощнее активизируются защитные силы организма.

Набирайтесь сил, спокойствия, уверенности в себе.

Насыщайтесь боевым духом для нужных моментов.

Ваше дыхание изменилось, изменился тонус мышц.

Ваше подсознание ведет вас испытать удовольствие транса — среднего или глубокого.

Подсознание будет делать само так, как необходимо вашему организму, вашей нервной системе, душевному благополучию и успеху.

Сейчас ваш мозг подготовлен к восприятию нового опыта использования собственных ресурсов.

Вашему сознанию может показаться, что ничего не происходит, в то время как подсознание начинает вспоминать события очень приятные и полезные для вас.

Ваше сознание может сосредоточиться на той или иной мысли, по мере того, как подсознание начинает свое увлекательное путешествие в мир радостных образов прошлого.

Ваше сознание может сомневаться в значении того, что сейчас происходит, в то время как подсознание начинает извлекать из эмоциональной и мышечной памяти образцы ваших состояний. Приходят в памяти тела образы спокойной боевой уверенности, своей подготовленности и удовольствия от высоких самооценок воли и мужества.

Ваше сознание может отдавать себе отчет в том, какие ощущения вы испытываете сейчас, а подсознание может иметь свои представления о том, что вы хотите испытывать в будущем.

Ваше сознание может быть озабочено целью достижения, а подсознание открывает для вас скрытую мудрость памяти тела в его наилучших проявлениях.

После того как сознание перестает критически оценивать происходящее, оно начинает понимать необычайную полезность и важность общения с подсознанием.

Вы на пути проникновения в скрытую мудрость гармонии сознания и подсознания, психики и тела.

1. Ваше сознание может тревожиться и напрягать вас накануне соревнований или непосредственно перед самым стартом. Ваше подсознание при этом всегда спокойно и уверено в радостном ожидании праздника. Спокойно и уверено.

2. Ваше сознание может суетно и напряженно твердить: «А что будет, если... Покажу, не покажу» и т. д. Ваше подсознание говорит: «Убери свои прогнозы куда подальше. Все будет хорошо. Я сама фортунa и я веду вас. Дай мне насладиться хорошей, красивой работой».

3. Ваше сознание зависит от мнения общества и напрягает вас даже тогда, когда нет в этом необходимости. Ваше подсознание прекрасно знает, когда нужно быть собранным, сосредоточенным, мобилизованным и раскрепощенным.

4. Ваше сознание вечно что-то планирует, рассчитывает, оно погрязло в цифрах, местах, баллах, секундах. Ваше подсознание живет как ребенок легко, свободно, беззаботно, радуясь настоящему и будущему.

5. Ваше сознание озабочено, думая о результате. Ваше подсознание настроено на удовольствие от процесса самореализации. Оно настроено, что и как делать.

6. Ваше сознание думает, что вы волнуетесь перед стартом. Ваше подсознание прекрасно знает, что это вдохновение, воодушевление и радостное ожидание восторга.

7. Ваше сознание может стеснять вас некоторой мышечной скованностью. Ваше подсознание — удивительный мастер делать вас до старта раскованным, раскрепощенным, легким, красивым, радостно свободным, уверенным в себе.

8. И даже на старте ваше сознание может отвлекать вас на бесполезные размышления. Ваше подсознание в эти моменты будет наслаждаться мощным приливом сил и энергии, готовя вас отдать все ресурсы в ходе соревнования.

9. Ваше сознание может выбрасывать разнообразные, часто противоречивые образы предстоящего. Ваше подсознание абсолютно уверено, что будет все о-кей, так как спокойная боевая уверенность завладевает вами полностью.

10. Ваше сознание может сохранять какие-то сомнения. Ваше подсознание четко знает, что делать, как и когда, снимая мелочную неопределенность.

11. Ваше сознание может бодрить вас ночью. Ваше подсознание дает вам глубокий покой, спокойный отдых.

12. Ваше сознание может ждать какой-то помощи извне. Ваше подсознание само ангел-хранитель, верный помощник и всегда с вами.

Эти установки помогают вам создать собственные самовнушения, наиболее значимые и полезные для вас. Прямо сейчас вы можете их услышать.

Заключительная часть

Наш сеанс подходит к концу. Он прошел успешно. Вы отдохнули, восприняли все установки, которые будут всплывать в нужное время и помогать вам создавать идеальное предстартовое состояние.

Мой голос остается с вами. При необходимости он будет следовать за вами.

А сейчас я выведу вас из измененного состояния, из состояния дремоты, расслабления.

Сейчас я громко и медленно просчитаю от 5 до 1. С каждым счетом вы будете все больше и больше выходить из состояния расслабления, вялости, дремоты, при счете «раз» вы окончательно проснетесь.

Начинаю счет:

- пять. Вы на пути выхода из дремотного состояния;
- четыре. Вялость проходит. Вы начинаете отчетливо воспринимать посторонние звуки, чувствовать дыхание, биение сердца, усиливающееся напряжение мышц рук, ног;
- три. Вы все бодрее и бодрее. Мышцы наливаются силой, энергией, голова свежеет;
- два. Вы просыпаетесь. Хочется потянуться. Голова чистая, ясная, свежая;
- раз. Окончательно проснулись в отличном настроении и прекрасном состоянии. Открыли глаза.

Данный тренинг проводится в императивной форме через день и заканчивается за неделю перед соревнованием.

10.11. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации (Г. Д. Горбунов)

Содержание данного тренинга применительно к плаванию.

Соревнование является стрессогенным фактором, как для начинающих, так и для опытных спортсменов, вызывая порой неадекватные реакции организма. В этой связи необходимо адаптировать спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности. Приводимый дальше тренинг и направлен на решение этой задачи.

Спортсменам объясняется эффективность воздействия тренинга — соответствующих образов соревновательной ситуации предстоящих соревнований, доказывается, что многократное представление и переживание соревновательной ситуации приводит к снижению остроты этих переживаний с формированием в последующем установки по типу «Спокойная боевая уверенность».

Сеанс начинается с формулировок релаксации. Для этого рекомендуется успокаивающая часть психорегулирующей тренировки (по А. В. Алексееву), проводимая тренером, психологом. Формулы успокаивающей, расслабляющей части, следующие.

Успокаивающая часть

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное, неподвижное.
10. Мое внимание переходит на мои руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Все мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
16. Мое внимание на моих теплых пальцах.
17. Мое внимание переходит на мое лицо.
18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
19. Мое внимание переходит на мои ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Обе мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.

26. Мое внимание переходит на мое лицо.
27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
28. Мое внимание переходит на мое туловище.
29. Мое туловище полностью расслабленное, теплое.
30. Мое внимание на моей груди.
31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
32. Мое внимание на моем лице.
33. Мое сердце бьется спокойно, ровно.
34. Оно отдыхает.
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Мое внимание на моем лице.
37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
38. Я отдыхаю.
39. Я отдохнул и успокоился.
40. Самочувствие хорошее.

Затем идет оживление образов предметов при закрытых глазах после предварительного их изучения. Далее актуализируются зрительные, слуховые, кожные, мышечно-двигательные образы, имеющие отношение к соревновательной деятельности спортсмена.

Затем идет воссоздание ситуации прошедших ранее соревнований. Наконец, в деталях описывается картина предсоревновательных действий и поведения спортсмена в предстартовый период предстоящих соревнований, начиная с засыпания накануне старта и далее: пробуждение, сборы, путь к месту соревнований, разминка, контрольный отрезок и пр.

Далее поведение и переживания спортсмена перед выходом на старт (с конкретным описанием и представлением всей окружающей обстановки, состояния и поведения спортсмена на старте).

При этом рекомендуется вживание в ситуацию, предельно четкое представление всех образов, особенно мышечно-двигательных. Во время сеанса внимание фиксируется на переживаниях, значимости, итогах соревнований, адаптация к которым и является целью психологической подготовки. Периодически регистрация ЧСС.

Сеанс завершается внушением формул спокойной боевой уверенности в состоянии дремы спортсмена.

Сеанс проводится многократно за месяц до старта — один-два раза в неделю, но не ближе, чем за 4–5 дней до соревнований.

Ниже приводится конкретное содержание одного из сеансов. Спортсмены усаживаются в удобной позе, чтобы расслабить мышцы шеи и затылка.

Первый этап. Задача — короткая релаксация. Устраиваемся поудобней, ничто не мешает. Отбрасываем в сторону все мысли, заботы, впечатления дня. Спокойно и мягко, не напрягаясь и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения.

Расслабляются мышцы лица, лоб расслаблен, зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук, пальцы расслаблены, кисти, предплечья, плечи полностью расслабленные. Расслабляются мышцы ног: стопы, голени, бедра. Ноги полностью расслаблены. Расслаблены шея, плечи, спина. Расслаблены грудь, туловище. Дыхание ровное, спокойное.

Второй этап. Задача — оживление образов представления. Открываем глаза. Сосредоточенно смотрим на ручку, показанную мной. Запоминаем ее детали. Закрывать глаза. Как можно четче представить эту ручку. Вспомнить обстановку комнаты, в которой находимся. Открыть глаза. Изучить то, что находится перед вами, не поворачивая головы. Закрывать глаза. Как можно четче воспроизвести увиденное. Воспроизвести любой образ, который вы сегодня видели. Представьте себе грозу с шумом дождя, громом, молнией. Вспомнить кожные ощущения, когда вы стоите под душем. Представьте чувство воды, которое было у вас в состоянии хорошей спортивной формы.

Третий этап. Задача — воспоминание о соревновательном заплыве в бассейне. Вы стоите на тумбочке второй-четвертой дорожки бассейна. никто не плавает. Представьте себе гладь воды, дорожки, трибуны. Вспомните себя в последних соревнованиях в этом бассейне. Дается 2 минуты. Фрагментарно воспроизведите свои действия, а главное переживания перед выходом на старт, у тумбочки, когда вы готовились к старту и все детали заплыва: старт, чувство воды, прыжок, технику движений, поворот, финальные усилия.

Четвертый этап. Задача — сюжетное воображение ситуации будущего старта.

1. Вечер накануне старта. Четко представьте себе, как вы отправляетесь в постель на отдых. Вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Вы удобно устроились в постели, расслабились и быстро незаметно уснули.

2. Утро. Просыпаетесь отдохнувшим в праздничном настроении. Вы слышите голос: «Вставайте граф, вас ждут великие победы». Представьте себе, как вы спокойно, четко выполняете утренний ритуал.

3. Путь в бассейн. Представляете себя в автобусе. Вокруг знакомые лица, кто-то включил магнитофон, кто-то говорит по телефону.

4. Разминка. После выполнения очередного отрезка вы стоите у бортика. На соседней дорожке ваш соперник. Четко представьте его образ, ваши переживания.

5. Представление контрольного 25-метрового отрезка. По моему сигналу вы оттолкнетесь от бортика. Четко представьте себе проплывание всего 25-метрового отрезка. Образ должен быть мышечно-двигательным. Когда закончите дистанцию, поднимите кисть правой руки. По окончании представьте себе время проплывания отрезка. Итак. Внимание толчок.

Пятый этап. Задача — сюжетное воображение старта. Четко представьте себя в предстоящих соревнованиях в комнате судьи, раздевалке, бассейне. Особое внимание заострите на переживаниях, на своем волнении. Воссоздайте боевое воодушевление, уверенность в себе, в своих силах, все нарастающее желание вступить в борьбу, желание насладиться счастьем победителя. Судья приглашает на старт. Вы выходите в зал бассейна. Справа на трибуне сидит наша команда. Тренеры, спортсмены приветствуют вас. Четко представьте себе конкретные движения, слова, лица. Отчетливо представьте себя со стороны. Вы идете твердой уверенной походкой, улыбаетесь, отвечая на приветствия. У тумбочки еще раз воссоздайте боевое воодушевление. В деталях представьте себе все ваши привычные движения согласно сигналам стартера. Нарисуйте зрительный образ, как вы стоите на старте в ожидании выстрела. Ваши переживания, максимальная сосредоточенность. Выстрел. После слова старт, которое я сейчас произнесу, представьте себе весь ваш будущий заплыв на 100 м. Я включу секундомер, и в конце вы назовете время, за которое вы проплываете дистанцию. Старайтесь представить себе весь заплыв не зрительно, а мышечно-двигательно, все детали техники плавания, поворотов, мышечных усилий, финиша. Внимание. Первый сигнал стартера. Второй. **Старт.** Секундомер включен.

Многочисленное умственное проигрывание будущей соревновательной ситуации повышает точность ее анализа в реальной обстановке. Снижая при этом уровень эмоционального фона. В соотношении «рациональное-эмоциональное» при оценке будущей ситуации акценты смещаются в сторону рационального. Повторение конкретной обстановки будущих соревнований и действий в ней, как любое стереотипное действие, приводят к уменьшению нервно-психических затрат. Соревновательная ситуация как бы переживается заранее, а то, что пережито, становится эмоционально менее остро.

В процессе подготовки к старту и в процессе проплывания дистанции используются самоприказы.

1-й этап — самонастройка (до старта):

а) самоприказы спокойствия (хладнокровия) — «Спокойно», «Все в порядке», «Расслабься», «Улыбайся», «Свободней, раскованней», «Я хладнокровен, спокоен» и т. д.;

б) самоприказы уверенности в себе — «Готов прекрасно», «Отличное самочувствие», «Все будет в порядке», «Я смел», «Уверен, полностью уверен в себе», «Все отлично» и т. д.;

в) самоприказы боевого духа — «Хороший подъем», «Я бодр, энергичен», «Хороший настрой», «Какой мощный прилив сил», «Я просто рвусь в бой», «Велико счастье борьбы», «Я хочу хорошей красивой работы». В конце: «Смелей в бой», «Только победа», «Ну, погодите», «Даешь рекорд».

2-й этап — самоорганизация:

а) на старте — «Собраться», «Внимание», «Сосредоточься», «Весь как сжатая пружина», «Четче», «Взрыв»;

б) в первой половине дистанции — «Мягко», «Начинай мягко», «Зацепиться за воду», «Спокойно и мягко», «Свободней», «Оптимальный темп», «Не дергай», «Главное ровно разложиться», «Заканчивай гребок», «Смотреть только вперед» и т. д.

3-й этап — самомотивация:

а) в середине дистанции — «Мощней», «Гребок мощней», «Давай», «Жми», «Наращивай темп», «Терпи»;

б) на финише — «Терпеть», «Гребок ещё мощней», «Давай», «До предела», «Терпи», «Отдай все силы», «Еще добавь», «Еще, Еще», «Финиш», «Внимание стенка».

10.12. Методика процессуальных вопросов для активизации мыслительной деятельности спортсменов (П. Л. Пономарев, 2010)

В формировании спортивной мотивации главная роль отводится тренеру. Мотивация — это комплексное личностное образование, характеризующееся динамичностью как в сторону формирования, так и ослабления. Рассмотрим формирование спортивной мотивации в вербальном общении тренера со спортсменом.

Создание спортивной мотивации (как тренировочной, так соревновательной) основывается на учете психических, физиологических, особенностей спортсмена на технической подготовленности. Спортсменами движут разные мотивы. Чтобы сформировать необхо-

димую мотивацию у спортсмена тренер должен знать действующие мотивы спортивной деятельности, их связь с целью.

Влияние постановки целей спортсмену на мотивацию. В спортивной практике подготовки спортсмена к соревнованию нередко можно слышать такие команды, относящиеся ко всем и ни к кому лично: «победить», «полностью выложиться», «показать максимальный результат». При такой постановке целей не фиксируются критерии. Так, при подготовке волейбольной команды к соревнованию тренер должен поинтересоваться, сколько выиграет очков спортсмен, как он это сделает. И на этой основе поставить совместно со спортсменом цели. Такая ориентация позволит игроку направить свое мышление на реализацию поставленной цели. В случае проигрыша команды спортсмен может быть удовлетворен своей игрой при достижении поставленной цели.

В последнее время в формировании спортивной мотивации рекомендовала себя методика процессуальных вопросов П. Л. Пономарева, 2010. Истоком этой методики является методика «Десять вопросов» американского психолога М. Эриксона, заключающаяся в том, что, задавая вопросы клиенту в определенной последовательности, психолог подстраивается к внутренней реальности клиента и вводит его в гипнотический транс. Процессуальные вопросы предназначены для запуска процессов мышления у спортсмена в нужном для тренера направлении.

За тем или иным мыслительным процессом стоит определенное психофизиологическое состояние. Вопросы задаются с целью активизации наиболее продуктивных и оптимальных состояний, адекватных задачам спортивной деятельности. Большое значение придается содержательной стороне вопроса.

Методика процессуальных вопросов. Первоначальной задачей методики является развитие у спортсменов активного слушания. Активное слушание тренера позволяет формировать качественную обратную связь (спортсмен-тренер) и основывается на эмпатическом контакте между тренером и спортсменом. Тренер идентифицирует себя со спортсменом (становится на его место). Активное слушает, проявляемое со стороны тренера и спортсмена, позволяет установить взаимопонимание.

Сущность методики процессуальных вопросов заключается в создании спортивной мотивации посредством направленного речевого воздействия на спортсмена с помощью определенных вопросов. Результатом речевого воздействия на спортсмена является развитие

личности, заряженность энергией на выступление в соревновании с целью показать максимально возможный результат.

Методика включает процессуальные вопросы, предназначенные для запуска мыслительных процессов в нужном для тренера направлении с учетом личностных позиций (табл. 8).

Таблица 8

Примерное содержание процессуальных вопросов и комментариев на материале конькобежного спорта

| № п/п | Вопросы | Комментарии |
|--------------|--|--|
| 1 | Какое значение для тебя имеют выступления на соревнованиях? | Запускаются мыслительные процессы, в результате которых спортсмен выясняет собственные мотивы, направленные на выступление на соревнованиях |
| 2 | Как ты можешь обеспечить себе успешность выступлений на соревнованиях? | Запускаются мыслительные процессы, направленные на поиск путей обеспечения собственного успеха при выступлении на соревнованиях |
| 3 | Что может помешать тебе добиться желаемого результата? | Прогнозируются возможные препятствия, которые могут помешать в достижении планируемого результата и способы их предотвращения |
| 4 | Какими должны быть твои действия в день «настройки» на соревнование? | Запускаются мыслительные процессы, позволяющие спортсмену осмыслить свои действия в день «настройки» на соревнование и подобрать наиболее подходящие из них |
| 5 | Чему ты должен уделять больше внимания при подготовке к забегу? | Запускаются мыслительные процессы, которые помогают спортсмену оценить соответствие своих действий предстоящей работе на дистанции и подобрать подходящие действия |
| 6 | Что ты можешь сделать во время бега по дистанции, для достижения планируемого результата? | Создается программа действий спортсмена при беге по дистанции, которые помогают спортсмену достичь планируемого результата |
| 7 | Что может сделать тренер, чтобы помочь тебе достичь планируемого результата? | Создается программа действий тренера, которые помогут спортсмену достичь планируемого результата |
| 8 | Что ты будешь ощущать, чувствовать, слышать, видеть, когда достигнешь планируемого результата? | Вопрос является неосознаваемым внушением. Спортсмен должен представить, описать свои ощущения после достижения планируемого результата |

| № п/п | Вопросы | Комментарии |
|----------|---|--|
| 9 | Что ты будешь видеть, чувствовать, слышать, если не достигнешь планируемого результата? | Вопрос позволяет спортсмену пережить неудачу и психологически быть готовым к такой ситуации |
| 10 | Что ты можешь сделать для предотвращения ситуации поражения? | При ответе на вопрос спортсмен должен найти альтернативный путь достижения планируемого результата |

Процессуальные вопросы имеют своей целью получение информации об исследуемых переменных спортивной деятельности, отраженной в сознании спортсмена. Спортсмен, отвечая на вопросы тренера, осознает ключевые моменты, связанные с целью, мотивы спортивной деятельности, возможные позитивные и негативные последствия достижения цели. Общая цель при этом разделяется на ряд подцелей. Спортсмен вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых для достижения цели.

При постановке цели тренером у спортсмена внешне выраженная, проговоренная, пропущенная через сознание цель становится его внутренним мотивом, управляемым им в спортивной деятельности и определяющим его психическую активность. При ответе на вопросы тренера, спортсмен через некоторое время переводит сделанную им в сотрудничестве с тренером когнитивную программу достижения цели на бессознательный уровень, используя механизм вытеснения.

Психологическое воздействие, оказываемое тренером на спортсмена при постановке перед ним вопросов, позволяет делегировать спортсмену ответственность за результаты его деятельности на соревнованиях.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие «медитация».
2. Обоснуйте значимость занятий медитацией для успешных выступлений спортсмена на соревнованиях.
3. В чем сила формулировок о подготовленности спортсмена?
4. Опишите технологию медитации.
5. Используя представленный в этой главе медитативный тренинг, составьте свой индивидуальный тренинг с учетом своего вида спорта.
6. Значение психокоррекции в подготовке спортсменов.

7. Технологии использования средств и методов психокоррекции в процессе соревнований.

8. Характеристика метода «внушенный сон-отдых» и технология его использования.

9. Сформулируйте рекомендации для регуляции состояния при различной степени возбуждения.

10. Сформулируйте методические рекомендации по проведению ментальной тренировки.

11. В чем особенность психологических методов восстановления в спорте?

12. В чем необходимость срочного восстановления после тренировок и соревнований?

13. Дайте характеристику мотивационных тренингов.

14. В чем заключается эффективность метода «функциональной музыки» для восстановления?

15. Используя метод «психорегулирующая тренировка», проведите 10 занятий. При этом регистрируйте ЧСС до тренировки и после.

Литература

1. *Алексеев, А. В.* Преодолей себя / А. В. Алексеев. — М. : ФиС, 2006. — 230 с.

2. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013. — 320 с.

3. *Голуб, Я. В.* Светозвуковая стимуляция и психотренинг в спорте : монография / Я. В. Голуб, О. М. Шелков, А. К. Дроздовский. — СПб. : СПбНИИФК, 2010. — 120 с.

4. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. — М. : ФиС, 2014. — 240 с.

5. *Загайнов, Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. — М. : Советский спорт, 2010. — 250 с.

6. *Иванов, А. А.* Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. — М. : Советский спорт, 2012. — 120 с.

7. *Некрасов, В. П.* Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккехайн [и др.]. — М. : ФиС, 1985. — 220 с.

8. *Пономарев, П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений / П. Л. Пономарев. — М. : Советский спорт, 2010. — 230 с.

9. Психология физической культуры : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — М. : Спорт, 2016. — 624 с.

10. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. — М. : Образование, 2010. — 345 с.

11. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Горбунова. — М. : Академия, 2009. — 325 с.

12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002. — 216 с.

13. Яковлев, Б. П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. — Сургут : РИО СурГПИ, 2003. — 150 с.

14. Яковлев, Б. П. Эмоциональные и мотивационные детерминанты в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022. — 234 с.

15. Unestahl, L. E. Integrated Mental Training / L. E. Unestahl. — Veje, Sweden, 1996. — P. 25–36.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТЕ | 6 |
| 1.1. Спортивное соревнование: общая характеристика и виды соревнований | 6 |
| 1.2. Классификация видов спорта и регистрация спортивного результата | 8 |
| 1.3. Структура соревновательной деятельности..... | 9 |
| 1.4. Факторы, влияющие на результаты соревновательной деятельности | 12 |
| ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ | 21 |
| 2.1. Сущность соревновательной деятельности | 21 |
| 2.2. Спортивное соревнование как соперничество..... | 24 |
| 2.3. Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена | 29 |
| 2.4. Соревновательная деятельность в системе многолетней подготовки спортсменов..... | 39 |
| 2.5. Спортивное соревнование как фактор психической нагрузки на спортсмена | 41 |
| 2.6. Психология финального выступления спортсменов на соревновании | 49 |
| 2.7. Мотивация соревновательной деятельности | 53 |
| 2.8. Изучение мотивации соревновательной деятельности..... | 57 |
| 2.9. Управление соревновательной спортивной мотивацией при подготовке спортсменов к соревнованию..... | 62 |
| 2.10. Самооценка состояния спортсмена на соревнованиях | 64 |
| ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 71 |
| 3.1. Психологические особенности спортивного соревнования | 71 |
| 3.2. Предстартовые состояния в спорте..... | 72 |
| 3.3. Состояние психической готовности спортсмена..... | 74 |
| 3.4. Методы диагностики предстартового состояния | 77 |
| 3.5. Средства и методы регуляции неблагоприятных предстартовых состояний | 79 |
| 3.6. Психологическая подготовка спортсмена к старту | 81 |
| 3.7. Идеомоторика в структуре предстартовой психологической подготовки спортсмена к действию | 83 |
| 3.8. Мышление в структуре соревновательной деятельности..... | 85 |

| | |
|--|------------|
| 3.9. Планирование и реализация тактических действий в соревновании | 86 |
| 3.10. Спортивная тактика как элемент соревновательной деятельности в игровых видах спорта | 88 |
| 3.11. Психологическая совместимость и срабатываемость партнеров в соревновательной деятельности | 91 |
| 3.12. Психологическая совместимость партнеров как фактор результативности соревновательной деятельности | 94 |
| ГЛАВА 4. ЭМОЦИИ В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 103 |
| 4.1. Понятие, функции, физиологические основы эмоций | 103 |
| 4.2. Взаимосвязь эмоций с индивидуально-психологическими особенностями личности ... | 106 |
| 4.3. Эмоции как состояние, возникающее в соревновательной деятельности..... | 108 |
| 4.4. Факторы, вызывающие эмоциональную напряженность в спортивной деятельности | 111 |
| 4.5. Эмоциональная напряженность и результативность соревновательной деятельности | 116 |
| 4.6. Теория стартового уровня эмоциональной напряженности (Б. П. Яковлев, 1999) | 120 |
| 4.7. Методы контроля эмоций в спорте..... | 125 |
| 4.8. Психокоррекция эмоциональных состояний в соревновательной деятельности..... | 131 |
| ГЛАВА 5. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 145 |
| 5.1. Прогнозирование в соревновательной деятельности..... | 145 |
| 5.2. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена..... | 150 |
| 5.3. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке..... | 152 |
| 5.4. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения в соревновании..... | 158 |
| ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 162 |
| 6.1. Рефлексивность в соревновательной деятельности: значение, диагностика, развитие..... | 162 |
| 6.2. Направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена: значение, диагностика, формирование | 166 |

| | |
|--|------------|
| 6.3. Эмоциональный интеллект спортсмена: значение, диагностика, развитие | 174 |
| 6.4. Профессионально важные психологические качества стрелков и методика их формирования | 179 |
| ГЛАВА 7. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 189 |
| 7.1. Понятие и задачи интегральной подготовки спортсменов..... | 189 |
| 7.2. Средства и методы, приемы интегральной подготовки спортсменов к соревнованиям..... | 195 |
| 7.3. Игровая и соревновательная подготовка в системе интегральной тренировки..... | 198 |
| 7.4. Предсоревновательная интегральная подготовка..... | 200 |
| 7.5. Интегральная подготовка в системе многолетней спортивной тренировки..... | 204 |
| 7.5.1. Интегральная подготовка на начальном этапе..... | 205 |
| 7.5.2. Интегральная подготовка на этапе спортивной специализации | 206 |
| 7.5.3. Интегральная подготовка на этапе спортивного совершенствования..... | 208 |
| 7.5.4. Интегральная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства..... | 209 |
| 7.6. Интеграция психологических средств в систему подготовки спортсменов к соревнованиям..... | 210 |
| 7.7. Интеграция в системе подготовки спортсменов к соревнованиям | 214 |
| ГЛАВА 8. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА..... | 218 |
| 8.1. Цель и задачи предсоревновательной подготовки..... | 218 |
| 8.2. Рекомендации по планированию предсоревновательной подготовки | 222 |
| 8.3. Особенности организации предсоревновательной подготовки | 226 |
| 8.4. Предсоревновательная подготовка в горных условиях | 230 |
| 8.5. Психологические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов | 233 |
| 8.5.1. Средства и методы психолого-педагогических воздействий..... | 233 |
| 8.5.2. Методики преодоления стесняющих факторов | 238 |
| 8.5.3. Факторы, определяющие мобилизационную готовность спортсмена..... | 243 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ... | 250 |
| 9.1. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности | 250 |
| 9.2. Анализ результативности соревновательной деятельности ... | 252 |
| 9.3. Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов | 253 |
| 9.4. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе | 255 |
| 9.5. Обучение психорегуляции и совершенствование навыков психической саморегуляции..... | 255 |
| 9.6. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена..... | 256 |
| 9.7. Спортивно-психологическая компетентность и ее формирование | 256 |
| 9.7.1. Понятие и содержание спортивно-психологической компетентности спортсмена | 256 |
| 9.7.2. Диагностика спортивно-психологической компетентности (Г. Д. Бабушкин)..... | 258 |
| 9.7.3. Методика формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена | 261 |
| 9.8. Концептуальная модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности | 265 |
| ГЛАВА 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ..... | 270 |
| 10.1. Мотивационные тренинги в структуре психологической подготовки спортсменов к соревнованиям..... | 270 |
| 10.2. Методика преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности | 276 |
| 10.3. Позитивное мышление как фактор успешности спортсмена в соревновательной деятельности..... | 279 |
| 10.4. Рациональная психокоррекция..... | 285 |
| 10.5. Метод трансформации механизмов психологической защиты (И. П. Волков, 2002) | 289 |
| 10.6. Ментальная тренировка | 291 |
| 10.7. Метод внушенного сна-отдыха (Б. П. Яковлев, 2014) | 293 |
| 10.8. Метод: звуковая стимуляция (Я. В. Голуб и др. 2010)..... | 297 |
| 10.9. Медитативный тренинг в структуре психологической подготовки спортсменов | 298 |
| 10.10. Актуализация ресурсных возможностей спортсменов накануне соревнования (Г. Д. Горбунов, 2014) | 306 |

| | |
|--|-----|
| 10.11. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации (Г. Д. Горбунов)..... | 310 |
| 10.12. Методика процессуальных вопросов для активизации мыслительной деятельности спортсменов (П. Л. Пономарев, 2010)..... | 315 |

*Геннадий Дмитриевич БАБУШКИН,
Борис Петрович ЯКОВЛЕВ*

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Учебное пособие

Зав. редакцией литературы
по медицине, спорту и туризму *В. М. Таравская*
Ответственный редактор *В. В. Яески*
Подготовка макета *Д. А. Вакулова*
Корректор *В. А. Плотникова*
Выпускающий *О. В. Шилкова*

ЛР № 065466 от 21.10.97
Гигиенический сертификат 78.01.10.953.П.1028
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ЛАНЬ»
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72
Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

Подписано в печать 05.12.22.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108^{1/32}.
Печать офсетная/цифровая. Усл. п. л. 17,22. Тираж 30 экз.

Заказ № 1657-22.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в АО «Т8 Издательские Технологии».
109316, г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, к. 5.