

# Методическое пособие ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛИГИИ



## Аннотация

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук особое внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики.

В основе развития спортивной психологии лежит постоянно усиливающийся интерес к природе человеческого бытия, условиям его развития и формирования в человеческом обществе, особенностям его взаимодействия с другими людьми. В настоящее время невозможно осуществление многих видов деятельности в науке, медицине, преподавании, в игре и спорте без знания и понимания психологических закономерностей.

Настоящее пособие предназначено для спортсменов, тренеров, методистов и широкого круга специалистов, работающих в сфере спорта.

# Содержание

Введение.....	3
Исторический очерк.....	6
Используемые термины.....	13
Задачи спортивной психологии.....	19
Мотивы личности в спорте.....	23
Методы спортивной психологии.....	27
Основные направления психологической подготовки в спорте.....	35
Психологические особенности спортивного соревнования.....	54
Психологическая структура двигательных навыков в спорте.....	63
Психологические особенности технической подготовки.....	77
Заключение.....	101
Использованная литература.....	107

# Введение

Спорт сегодняшнего дня – это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества, имеющий свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Зрелищность спорта притягивает к себе многомиллионные массы людей. Спорт не только спортивная борьба на аренах и дорожках стадионов, это наш образ жизни, в которой мы соревнуемся каждый день, это сфера становления личности и образа «Я», область, где реализуются мечты и желания, где каждый может найти свое место, Спорт – чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ними, это один из немногих видов современной деятельности, где можно еще в период юности стать героем и звездой, о чем мечтает каждый.

Как часто приходится сталкиваться с проблемами, порой необъяснимыми в спортивной жизни. Спортсмены могут упрекнуть в том, что он не собрался, недооценил важность соревнования, расслабился или, наоборот, излишне зажался, слишком спокоен или чересчур агрессивен, впадает в депрессию и собирается покинуть спорт после неудач. А сколько внутренних сомнений, размышлений до и во время соревнований; каково атлету, когда он остается наедине со своей травмой; как воспринимают спорт дети, пришедшие в спортивную секцию; как тренеру вести себя с победившей и проигравшей командой, да и вообще узнать, что творится внутри коллектива – можно долго перечислять огромную массу проблем, возникающих в спортивной практике.

Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Спорт является великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. Эта деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Спорт разносторонне формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Множество социальных институтов сопровождают спорт и активно участвуют в спорте – наука, образование, бизнес, политика, искусство, журналистика, медицина, мода и т.д.

При рассмотрении приоритетных задач современной практической психологии, встает вопрос о необходимости широкого применения психологического знания в этом направлении. Это необходимость изучения путей интеграции психологии и в частности спортивной психологии, в системе наук и встраивание ее достижений в практику спортивной деятельности.

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определенными правилами.

Спортивная психология очень старая и совсем молодая наука. Имея тысячелетнее прошлое, она, тем не менее, вся еще в будущем. Само название предмета в переводе с древнегреческого означает, что психология – наука о душе («психе» - душа, «логос» - учение, наука). Развитие современной психологической науки характеризуется усилением ее роли, ее практического значения как производительной силы современного ускоренного социально-экономического строительства.

Как любая научная дисциплина, психология спорта призвана выполнять познавательную функцию в изучении своего объекта – спорта. Однако, познавательная функция психологии спорта должна в значительной мере обеспечивать выполнение данной дисциплиной профессиональной функции в решении практических проблем спорта. В этом смысле спорт и его практические проблемы - социальные корни психологии спорта.

Предмет психологического изучения спорта в настоящее время нуждается в определенном переосмыслении. В первую очередь это касается более широкого понимания субъекта спорта. В недалеком прошлом в качестве последнего выступал лишь спортсмен. В современном психологическом изучении спорта понятие субъекта следует рассматривать более широко: спортивный руководитель, тренер, спортсмен, специалист-методист, спортивный ученый (разработчик и практик) и все другие лица, причастные к сфере спорта, включая спортивного болельщика. Причем в понятие субъекта следует включить и различные виды (типы) сообществ указанных лиц.

В связи с этим значительно расширяется диапазон психологического изучения субъекта спорта. Соответственно расширяется спектр психологического познания мира деятельности в сфере спорта. В любом конкретном исследовании, независимо от объекта и предмета, необходимо познание психологических факторов, психологических закономерностей и психологических механизмов управления тем или иным явлением в спорте. Именно в этом случае происходит подлинное объединение (интеграция) познавательной и конструктивной функций познания, имеющего прикладную направленность.

Причем ориентация психологического познания в целом должна работать на “опережение” существующей теории и практики спортивного строительства в нашей стране. Психология спортивного руководства и управления, психология спортивной педагогики, собственно психологическая служба в спорте - вот магистральные направления перспективного развития психологии спорта. Психология спорта должна превращаться в подлинно производительную силу спортивного строительства в нашей стране. В этом состоит социальный смысл развития научной дисциплины.

Современный спорт как объект и предмет психологического изучения характеризуется тремя основными факторами: повышением идеологической роли, повышением социальной роли и общей интенсификацией на базе научно-технических достижений в развитии всей культуры спорта. Безусловно, это приводит к усилению психологических требований к человеку - субъекту спорта и его профессиональной деятельности и, в конечном итоге, к возрастанию роли и практической значимости самой научной дисциплины. В этой связи значительно расширилась основная проблематика психологии спорта.

*На сегодняшний день можно выделить три основные группы психологических проблем спорта:*

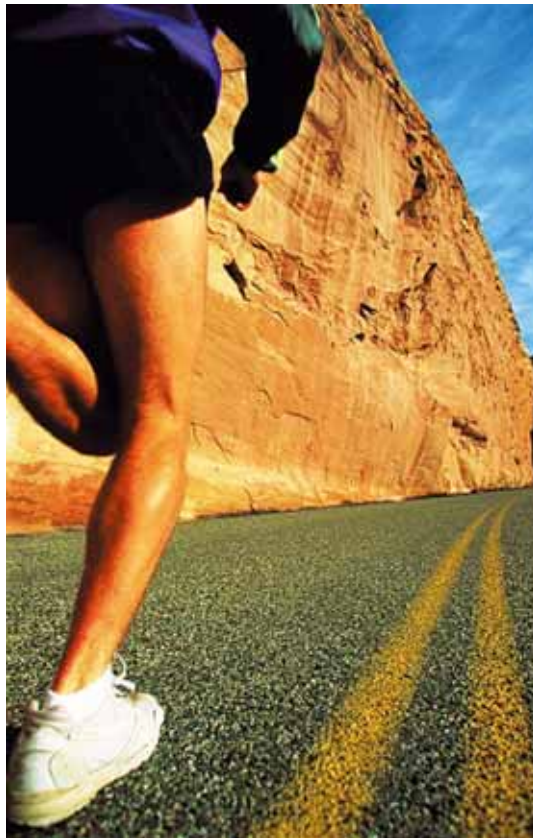
Первая группа – социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта как социального явления. К изучению проблем этой группы, а они наиболее актуальны в современном спорте, психология спорта практически еще не приступала. Создание соответствующей системы знаний в психологии спорта, орга-

низация необходимых научных исследований – неотложная задача спортивных психологов.

Вторая группа проблем – психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов во всем ее объеме. Это психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов. В решении этих проблем имеются лишь отдельные частные попытки психологов-исследователей и психологов-методистов. В целом же данная группа проблем остается практически малоисследованной. Между тем от их решения во многом зависит создание подлинно научной спортивной педагогики.

Третья группа проблем – собственно психологические проблемы самой научной дисциплины. Эти проблемы (разработка методического аппарата психологии спорта, методов психологического воздействия) в известной степени разработаны и разрабатываются. Но эффективность такого рода разработок крайне мала. Решение этих проблем будет эффективным в том случае, когда они (результаты их разработки) органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем спорта. Три указанные группы проблем спортивной психологии в единстве и взаимодействии призваны обеспечить профессиональную функцию данной дисциплины на современном и перспективном этапе ее развития.

Намеченные перспективы развития психологии спорта в нашей стране связаны с превращением данной отрасли знания в прикладную область особой профессиональной деятельности, способной активно содействовать прогрессу отечественного спорта.



# Исторический очерк

Хотя понятие “спортивная психология”, используемое для обозначения самостоятельной научной дисциплины относительно молодо, некоторые из важнейших проблем и направлений этой науки возникли, в принципе, очень давно. Первые следы их обнаруживаются еще в античной философии. Наряду с Аристотелем особенно большое внимание вопросам психологии уделял Платон, связав ее с общефилософскими воззрениями на жизнь и мир.

Платон в юности был известным атлетом и успешно выступал в соревнованиях борцов на Истмийских играх (Diogenes Laertius, III, 4), поэтому неудивительно, что опираясь на свою философско-педагогическую систему, он во взвешенных, тщательно продуманных и в ряде случаев исключительно близко соприкасающихся с нашей современностью формулировках доказывает необходимость “спортивного воспитания”, не применяя, разумеется, самих понятий “спорт” и “спортивное воспитание”.

В терминах своей эпохи он говорил о гимнастике и гимнастическом воспитании. Даже не прибегая к детальной аргументации, можно увидеть, что в сочинениях Платона, главным образом в “Государстве” и “Законах”, содержатся глубокие высказывания о взаимосвязи между гимнастикой, воспитанием и потребностями тела и духа, ставящие осуществление некоторых из поставленных им задач в прямую зависимость от гимнастического воспитания.

В Новое время идеи Аристотеля и, прежде всего, Платона были “пересажены” на совершенно иную почву. Определяющую роль в этом процессе сыграл французский философ Руссо. Это произошло, разумеется, далеко не случайно, ибо именно Руссо стал крестным отцом спортивной психологии в качестве современной науки, обратив ее к человеческой личности.

Руссо впервые в контексте педагогической теории Нового времени провозгласил и обосновал идею о настоятельной необходимости физического воспитания. Особенно впечатляющим свидетельством этого является его утопический воспитательный роман “Эмиль” (1762), где он изложил теорию “естественного воспитания”, которое, как он надеялся, помимо всего прочего, исцелит и пороки его времени.

К выдающимся деятелям из плеяды философов и психологов спорта принадлежат, наряду с Гутс-Мутсом, Базедовым и Кампе, прежде всего, Зальцман, Фит и Вийом. При всех существовавших между ними различиях этих исследователей объединяла оценка, которую они давали физическим упражнениям. Они безоговорочно придавали этим упражнениям большое воспитательное значение, признавая их несомненную педагогическую ценность.

Необходимость физических упражнений была глубочайшим образом обоснована общей целью воспитания – помочь человеку достичь возможно более полного, совершенного развития своей личности; согласно их взглядам, столь возвышенная цель недостижима без физического воспитания. Оно является важнейшей составной частью процесса превращения человека в счастливое, совершенное и общественно полезное существо.

Существенную роль в этом сыграл Гутс-Мутс, снискавший огромную популярность, создав первые “бестселлеры” в области педагогических проблем физического воспитания. Его важнейшей работой является, несомненно, “Гимнастика для молодежи” (1793). Кроме того, немалое значение имеют его книги “Игры для упражнения и развития тела и духа молодежи” (1796) и “Малый учебник искусства плавания для самообразования” (1778).

Немалую роль в распространении теории физического воспитания сыграл Ян (1778-1852) — автор двух крупных работ: “Немецкий национальный характер” (1810, в соавторстве с Айзелсном) и “Немецкое гимнастическое искусство” (1816). Высшими целями физического воспитания в этих книгах объявлялось развитие любви к отечеству, патриотизма, духовной и физической способности к защите страны.

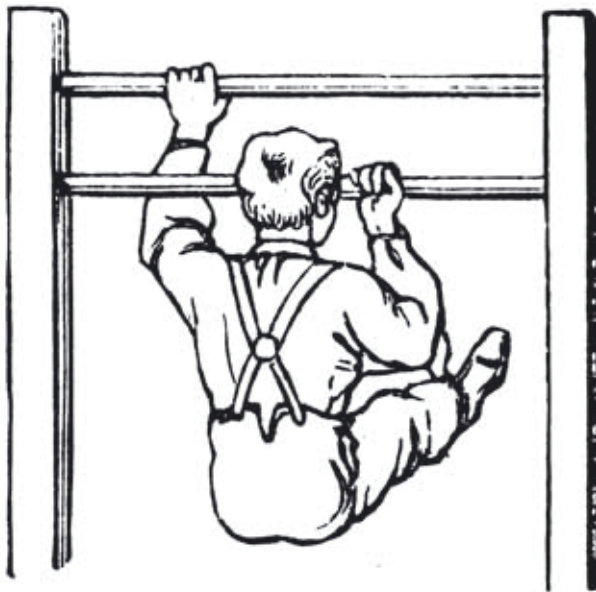
Гимнастика для Яна — это “общечеловеческое дело, которое должно осуществляться повсюду, где смертные населяют землю”. Неудивительно поэтому, что идеи Яна были подхвачены в других странах разными народами. В скором времени физическое воспитание было включено в систему общего школьного образования. Традиционная школьная программа была расширена, в нее был введен новый предмет – гимнастика.

Вследствие этого возникло две потребности – с одной стороны, необходимо было узаконить “гимнастику” как школьную дисциплину, с другой – подготовить опытных в педагогическом отношении специалистов, которые могли бы преподавать этот предмет. Медленно и в разных немецких землях по-разному, в зависимости от полученных предписаний по преподаванию гимнастики в общественных школах, началось “внедрение” этого предмета в школьный быт, а одновременно с этим – превращение учителя гимнастики в профессионала.

Введение в программу школьного обучения преподавания гимнастики и попытка подготовки научно-квалифицированных кадров преподавателей породило потребность в создании соответствующей научно обоснованной теоретической базы. Необходимо было обеспечить выполнение двух задач: убедительно обосновать целесообразность преподавания гимнастики и дать будущему поколению учителей гимнастики прочные научные знания.

Эти задачи были поставлены в работе Шписа “Учение о гимнастическом искусстве” (1840). По его собственному признанию, он стремился к тому, чтобы сделать гимнастику “удобной для преподавания в школе” и одновременно подготовить “научную основу для системы и методики преподавания гимнастического искусства”.

Именно благодаря этой деятельности Шписа (1816-1858) часто с уважением называют “родоначальником” школьной гимнастики. Относительно того, каковы должны быть



цели и задачи школьной гимнастики, он высказывает следующую весьма определенную точку зрения: “Прежде всего... всякая гимнастическая школа должна быть школой строгой дисциплины и порядка, заведением для закономерного развития энергии и воли к действию, школой подготовки гражданина государства к любым трудам на мирном поприще и к любым тяготам войны”.

В конце XIX в. идеи реформаторской психологии, повлиявшие, в конечном счете, на изменение всех жизненных взаимоотношений и взаимосвязей в обществе, не могли не найти широкого отклика и в среде преподавателей физической культуры. Определяющим для них стал принцип “естественной гимнастики”, также явившийся детищем реформаторской педагогики и отражавший повсеместно высказывавшиеся предложения о проведении реформ в конкретной области – в области физического воспитания.

В это время психология стала самостоятельной наукой и в течение XX века накопила огромное количество знаний. Пришло осознание широких возможностей применения профессиональных психологических знаний в спорте. Психология спорта стала изучать закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Понятие “психология спорта” впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена - основателя Олимпийских игр современности. Они публиковались в самом начале XX столетия и имели описательный характер. В 1913 году на специальном конгрессе по психологии спорта, организованном по его инициативе Международным олимпийским комитетом в Лозанне, она получила свое “крещение”.

Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получили. Особенно обстоятельное обоснование “естественная гимнастика” получила в работе австрийских ученых Гаульхофера и Штрайхера “Основные принципы преподавания гимнастики в австрийской школе” (1927).

Психология спорта интенсивно развивалась уже после второй мировой войны. Причиной тому послужил бурный рост спортивных достижений во всем мире и повышение престижности спорта. Особенно ярко это проявлялось на олимпийских играх и мировых первенствах по видам спорта. Дальнейшие важные исследования, способствовавшие становлению спортивной психологии в том виде, как она существует сегодня, вели Альтрок, Местер, Дим, Ханебут, Бернетт, Шмитц, Групе, Хеккер и др. в ФРГ, Гроль, Рекла и др. - в Австрии.

Немецкий исследователь Карл Дим выступил с первыми важными инициативами по созданию новой теоретической базы и дальнейшему развитию спортивной психологии. Он также много сделал в области организационного оформления самостоятельной науки о спорте. Наглядным результатом этих усилий явилось основание Немецкого института спорта в Кельне (1947 г.).

В 1965 году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта. Было создано Международное общество психологии спорта (ИССП). Это стало свидетельством международного признания психологии спорта.

После Римского состоялись еще три конгресса: в 1968 году в Вашингтоне, в 1973 году в Мадриде и в 1977 году в Праге. С 1970 года издается официальный орган ИССП - “Междуна-



родный журнал психологии спорта”. Развитие спортивной психологии стимулировало образование региональных объединений психологии спорта. Так, в 1967 году возникло Североамериканское общество психологии спорта, в 1969 – Европейская ассоциация психологии спорта (ФЕПСАК). В разные годы затем организовывались национальные общества спортивной психологии в Канаде, Японии, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии и других странах.

Доклады по психологии спорта содержатся в программах XVIII и XX Международных психологических конгрессов, Олимпийского научного конгресса 1972 года в Мюнхене, Всемирного конгресса “Спорт в современном обществе”, состоявшегося в 1974 году в Москве. В настоящее время научная разработка психологии спорта ведется в большинстве стран мира.

## **ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Возможность и необходимость возникновения психологии спорта была обусловлена целым рядом факторов. Это, прежде всего, потребности практики массового физкультурного движения и спорта, связанные с решением задач гармоничного духовного и физического развития людей и роста мастерства спортсменов. Главные предпосылки — идеи о психофизиологическом единстве человеческой природы, о всестороннем воспитании личности.

Большое значение имели труды И. М. Сеченова, его теория рефлекторной природы психической деятельности, его понимание единства внутренних (мозговых) механизмов и внешних проявлений психической деятельности, которые сводятся “...окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению”. Особенно ценны идеи И. М. Сеченова об управлении движениями, регуляторами которых, как он писал, являются мысли и чувствование (особенно мышечное чувство); о заученных действиях (т. е. навыках) как наиболее подвластных воле; его гениальная характеристика воли как деятельной стороны разума и моральных чувств человека и многие другие положения, содержащиеся как в физиологических, так и в философских и психологических трудах.

Особо нужно выделить труды создателя первой в мире научно обоснованной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафта. Его система разработана и построена на современных для того исторического периода анатомо-физиологических, гигиенических и психологических основах. Его психологические идеи, относящиеся к физическому воспитанию, не утратившие значения до настоящего времени, содержатся не только в фундаментальном двухтомном “Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста”, где есть



даже специальный параграф “Психология движений”, но и в “Основах теоретической анатомии”, в “Семейном воспитании” и во многих других трудах.

Фактором огромного значения явилось преобразование курсов П. Ф. Лесгафта в “Государственный институт физического образования” и создание в Москве “Государственного Центрального института физической культуры”. В составе того и другого институтов были организованы кафедры психологии. Были разработаны первые программы специального курса “Психология спорта”. Тем самым были созданы необходимые условия для научной разработки психологических проблем физического воспитания и спорта.

В 1925-1926 годах проф. П. А. Рудиком были выполнены исследования на кафедре психологии ГЦОЛИФК (“Влияние мускульной работы на процесс реакции”, “Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры”) и Т.Р. Никитиным (“Значение внушения и подражания в деле физического воспитания”).

В 1927 году в Москве была издана, а в 1930 – переиздана монография профессора А.П. Нечаева “Психология физической культуры”. В эти же годы были опубликованы работы А.Ц. Пуни, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов, и работы профессора Украинского психоневрологического института З.И. Чучмарева о влиянии школьных уроков физической культуры на интеллектуальные функции школьников и их умение управлять собой. С 1930 года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта.

Специалисты выделяют три основных этапа в развитии отечественной спортивной психологии. Этап зарождения характеризуется реализацией методологических и экспериментальных возможностей, заимствованных из общей психологии. В первых работах, заложивших основы становления спортивной психологии, четко прослеживается стремление к описанию особенностей спортивной деятельности с позиции достижений общей психологии.

При этом основной акцент был сделан на описании сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Несколько позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка. Начато изучение психологической специфики некоторых видов спорта. В результате сформировались две школы психологов спорта: московская и Санкт-Петербургская (Ленинградская), возглавляемые, соответственно, П.А.Рудиком и А.Ц.Пуни.

В те годы основными центрами разработки психологии спорта были кафедры психологии Центрального института физической культуры и института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, а также психотехнические отделения Ленинградского (зав. проф. А. К. Борсук) и Центрального (зав. проф. П.А. Рудик) научно-исследовательских институтов физической культуры. В середине тридцатых годов в ГЦОЛИФК и ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта изучение вопросов психологии спорта было включено в курс психологии, читавшийся студентам. Были разработаны первые программы специального курса “Психология спорта”.

Во время Великой Отечественной войны психологи спорта занимались разработкой научно обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).

Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется большим сближением ее с практикой. Послевоенный период характеризуется также организационным укреплением психологии физического воспитания и спорта. В 1948 году была создана комиссия по психологии спорта при научно-методическом (впоследствии научном) совете Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Она по существу стала органом, объединявшим советских психологов спорта.

В послевоенные годы психология физического воспитания и спорта развивалась очень интенсивно. В этот период расширилась база научных исследований. В них принимали участие кафедры педагогики и психологии целого ряда институтов физической культуры. Расширился круг решаемых проблем. Основные направления исследований включали изучение: психологии личности спортсмена и тренера, психологических особенностей спортивной деятельности, психологических основ обучения и воспитания в спорте. Изучались также психологические аспекты спортивного соревнования, психологические основы подготовки спортсменов к соревнованиям, регуляции и саморегуляции деятельности и состояний спортсменов до, во время и после соревнований. Уделялось внимание также социально-психологическим аспектам физического воспитания и спорта, возрастным психологическим особенностям физического воспитания и спорта.

В 1952 году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему “Психология спорта”. Позже появились монографии по психологии спорта О.А. Черниковой, А.Ц. Пуни, В.Г. Норакидзе, С.Ч. Геллерштейна, Г.М. Гагаевой, А.В. Родионова, Н.А. Худачова, А.А. Лалаяна и др. Стали издаваться сборники трудов по психологии спорта. В 1958 году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.А. Рудиком. Специальный раздел учебника посвящен психологии спорта.

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки входила в программы Всесоюзных совещаний по психологии, а затем Всесоюзных съездов общества психологов СССР. Традиционными были специальные Всесоюзные совещания и конференции по психологии спорта. Первое такое совещание по инициативе кафедры психологии ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта было организовано в 1956 году в Ленинграде.

Развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется все большим сближением ее с практикой. Особенно активным это сближение стало после того, как спортсмены вышли на широкую международную арену, стали непременными участниками Олимпийских игр и сильнейшими конкурентами всех “спортивных держав”.

Этап становления спортивной психологии может быть охарактеризован стремлением ее деятелей к обеспечению практики спортивной деятельности. Разрабатывался широкий круг вопросов, направленных на встраивание психологических достижений в культуру подготовки спортсменов и команд, где наряду с общефизической, специальной, технической, тактической была бы особо выделена психологическая подготовка.

В русле этой идеи были определены психологические основы физической, технической и тактической подготовки, особенности достижения тренированности, спортивной формы, готовности к соревнованию, а также психологические предпосылки успешности соревновательной деятельности. Было продолжено изучение психологических особенностей различных видов спорта и развитие познавательных процессов.

Изучались и возрастные особенности формирования двигательных навыков и психолого-педагогические условия успешного освоения спортивной деятельности. Психологи спорта всегда играли активную роль в работе Общества психологов СССР. В мае 1987 года впервые в СССР создана Федерация спортивной психологии.

Этап современного развития спортивной психологии характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления.

Обоснована необходимость психологического мониторинга – регулярного наблюдения за динамикой психики. Расширяется круг исследований, реализующих комплексную и системную методологию, укрепляются международные связи психологов спорта. В период серьезных преобразований в социальной сфере спортивная психология не утратила ни одного из своих целевых направлений, приоритетов и организованности.

В настоящее время психология спорта («спортивная психология» по терминологии 2-го Международного конгресса 1995 года в Москве) – вполне определившееся и признанное направление отечественной психологии. Российская ассоциация психологов физической культуры и спорта – член Международной ассоциации спортивной психологии.

В наши дни спорт – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Его общественные функции необычайно многочисленны и разнообразны. Масштабность спортивной практики требует соответствующего масштаба теоретической базы, на которой данная практика осуществляется.

Углубление психологических и общетеоретических представлений о сути современного спорта необходимо для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед российским спортом на международной арене. Ведь оценка сути современного спорта, его реального и потенциального места в обществе неизбежно образует существенную часть основания, на котором строится мотивационная структура личности человека, посвятившего себя спорту. От правильности и конкретности этой оценки во многом зависят те «личностные параметры» спортсмена, которые определяют его успехи в большом спорте.

# Словарь используемых терминов

**АБАЗИЯ** (от греч. а - отрицат. частица + basis - ходьба) – нарушение способности ходить при сохранности др. движений ног; встречается чаще при истерии.

**АБСОЛЮТНАЯ ШКАЛА** (англ. absolute scale) – вариант шкалы, предназначенный для измерения непрерывных свойств объекта, для которой выполняются все 4 типа отношений.

**АБСОЛЮТНЫЙ ПОРОГ** (англ. absolute threshold) – вид сенсорного порога.

**АБУЛИЯ** (от греч. abulia - нерешительность) – психопатологический синдром, характеризующийся вялостью, отсутствием инициативы и побуждений к деятельности.

**АВЕРСИВНАЯ ТЕРАПИЯ** (от лат. aversatio- отвращение) – общее название группы терапевтических методов, основанных на применении неприятных (аверсивных) стимулов.

**АВТОИДЕНТИФИКАЦИЯ, АУТОИДЕНТИФИКАЦИЯ** (англ. Self-identification) – само-(определение, идентификация (отождествление) себя с другим или другими (группой).

**АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ** (англ. Movement automatization) – один из способов формирования ответной реакции оператора, характерный для последнего этапа обучения.

**АВТОМАТИЗМ** (англ. automatism) – фоновая координация в нижних уровнях построения движений, создаваемая и активируемая вышележащим уровнем.

**АДАПТИВНОСТЬ** (неадаптивность) – тенденции функционирования системы целеустремленной, определяемые соответствием или несоответствием ее целей и достигаемые в ходе деятельности результаты.

**АКТИВАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ** – продолжение активации физиологической. Связана с расшифровкой внешних сигналов, зависимой от уровня бодрствования и от состояния сознания, а также от потребностей, вкусов, интересов и планов человека.

**АКТИВАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ** – связана с функцией центров, находящихся у основания головного мозга. В этих центрах заключены механизмы пробуждения; именно на этом уровне собираются и классифицируются сигналы, идущие от мира внешнего и от самого организма, прежде чем они - при их достаточной важности - отправляются в кору большого мозга. Происходящая в результате этого активация высших центров позволяет организму бодрствовать и внимательно следить за сигналами от окружения, что обеспечивает ему сохранение физиологического и психического равновесия.

**АКТИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ: БИОРИТМ** (биоритмы психической активности человека) - периодическое чередование состояния напряжения и расслабления в психической деятельности человека.

**АЛЕКСИТИМИЯ** – неспособность пациента называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т.е. переводить их в вербальный план.

**АСКЕЗА** – античное понятие, означающее подготовку атлетов к спортивным состязаниям. В дальнейшем получило расширенное толкование и стало означать борьбу с пороками

и стремление к добродетельной жизни. Так, для пифагорейцев аскеза являла собою свод правил, необходимых для достижения истины.

**ВАЛИДНОСТЬ** – одна из важнейших характеристик психодиагностических методик и тестов, один из основных критериев их качества. Это понятие близко к понятию достоверности, но не вполне тождественно.

**ВЕГЕТОТЕРАПИЯ** – вид терапии телесно-ориентированной, основанной В. Райхом. По его представлениям, любое сдерживание энергии приводит к формированию «мышечных панцирей»; поскольку душа и тело едины, «распуская» эти панцири, можно помочь клиенту высвободить сдержанную, застоявшуюся энергию и тем облегчить душевные страдания. Основные приемы вегетотерапии связаны с массажем и дыханием, а также с двигательными и голосовыми упражнениями разного типа.

**ВЕРБАЛЬНЫЙ** – в психологии – термин для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.

**ВЕРИФИКАЦИЯ** – при проверке научных понятий – доказательство или иная убедительная демонстрация того, что явления, включенные в объем и содержание данного понятия, действительно существуют и соответствуют определению понятия. Это же предполагает наличие методики опытной проверки явления, описываемого понятием. Проверка выполняется посредством соответственной психодиагностической процедуры.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ АНАЛИЗАТОРОВ** – одно из проявлений единства сферы сенсорной. Особенно полно изучены изменения функционального состояния одного анализатора в результате стимуляции другого. Выявленные закономерности нарушения взаимодействия анализаторов применяются в диагностике заболеваний.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГРУППОВОЕ** – процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных объектов (субъектов) друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь; происходит и между частями групп, и между целыми группами. Выступает как интегрирующий фактор, способствующий образованию структур.

**ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-РОЛЕВОЕ** – вид влияния, характер, интенсивность и направленность коего определяются не личностными особенностями партнеров по взаимодействию, а их ролевыми позициями. В отличие от влияния индивидуально-специфического происходит благодаря трансляции образцов активности, регламентированных ролевой расстановкой сил, и за счет демонстрации определенного набора способов действия, не выходящих за пределы ролевых предписаний.

**ВНИМАНИЕ** – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на некоем реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении и пр. Вниманием характеризуется и согласованность различных звеньев функциональной структуры действия, определяющая успешность его выполнения (например, скорость и точность решения задачи). Внимание занимает особое место среди явлений психических.

**ВНУШАЕМОСТЬ** – повышенная податливость по отношению к побуждениям.

**ВНУШЕНИЕ ПОСТГИПНОТИЧЕСКОЕ** (внушение послегипнотическое) – феномен поведения, когда заданная в гипнотическом состоянии задача затем беспрекословно исполняется в нормальном состоянии, причем сам факт наличия задачи не осознается.

**ВОЗБУДИМОСТЬ** – свойство живых существ приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей или стимулов – с сохранением его следов на некое время.

**ВОЛЯ** – способность человека достигать поставленных им целей.

**ВЫТЭСНЕНИЕ** – форма психологической защиты.

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ** - форма психологической защиты.

**ИЗОЛЯЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ** – форма психологической защиты.

**ИМПУЛЬСИВНОСТЬ** – черта характера, выражающаяся в склонности действовать без раздумий.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** (от лат. *indiduum* - неделимое, особь) – понятие, обозначающее в индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств.

**ИНСАЙТ** – момент озарения, схватывания тех или иных отношений и структуры ситуации в целом, не выводимый из прошлого опыта субъекта.

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ** – форма психологической защиты, проявляющаяся в абстрагировании от психотравмирующих переживаний.

**ИНТЕРНАЛИЗАЦИ** – форма психологической защиты, при которой непреодолимые препятствия отвергаются как «нежеланные».

**ИНТРОЕКЦИЯ** – противоположность проекции, замещение внешних объектов их внутренними образами, играющими важную роль в формировании “сверх-Я”, совести и пр.

**ИНТРОСПЕКЦИЯ** – метод психологического анализа, наблюдение собственных психических процессов без использования каких либо инструментов или эталонов.

**ИНТУИЦИЯ** – неформализуемые знания, основанные на опыте.

**ИСТЕРИЯ** – патохарактерологическое нарушение, связанное с чрезмерной склонностью к внушению и самовнушению, а также слабостью сознательного контроля за поведением.

**КАТАРСИС (абреакция)** – эмоциональное отреагирование на ранее подавляемые тягостные переживания.

**КАТЕКСИС** – направленность психической энергии (либидо) на объект и фиксацию на нем. В качестве объекта может выступать реальный предмет, идея, форма поведения

**КОМПЛЕКС** – совокупность представлений (сознательных и бессознательных), оказывающих влияние на поведение человека. (Эдипов комплекс и др.).

**КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ** – теоретическое понятие в индивидуальной психологии.

**КОНВЕРСИЯ** – форма психологической защиты, проявляющаяся в соматизации психопатологических проявлений.

**Контрперенесение** – «перенесение» в процессе терапии отношения врача к пациенту (и наоборот).

**ЛИБИДО** – совокупность «жизнеутверждающих» инстинктов (в узком смысле слова – половое влечение).

**МАЗОХИЗМ** – феномен, охватывающий широкий спектр способов получения удовольствия от страдания: нормального или патологического, физического или морального.

**МЕЛАНХОЛИК** – темперамент в классификации Гиппократ.

**НАВЯЗЧИВОСТИ** – состояния, когда неконтролируемо непреодолимо воспроизведятся мысли, воспоминания, страхи, влечения, действия, чувства, приводящие к нарушению деятельности.

**НЕВРОЗ** – психогенный аффект или симптом расстройства личности, являющийся символическим проявлением конфликта, коренящегося в детской психике субъекта и представляющего собой компромисс между желанием и защитой от него.

**ОБЪЕКТ** – предмет, используемый для снятия эмоционального напряжения в процессе психотерапии.

**ОТРЕАГИРОВАНИЕ** - адекватное осознание ранее «вытесненной» психотравмирующей ситуации с целью снятия эмоционального напряжения. В психоаналитической ситуации создаются безопасные условия для этого.

**ОТРИЦАНИЕ** – форма психологической защиты, заключающаяся в полном или частичном отказе от осознания психотравмирующей ситуации; бессознательное игнорирование событий во внешнем и внутреннем мире.

**ПЕРЕНОС/ТРАНСФЕР** – эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве по отношению к значимым другим, например, родителям

**ПЕРЦЕПТИВНАЯ ЗАЩИТА** – форма психологической защиты, проявляющаяся в бессознательном «затруднении» восприятия психотравмирующей информации.

**ПОДСОЗНАНИЕ** – термин, объединяющий предсознательное (факты, которые могут быть осознаны) и бессознательное.

**ПОЛОВАЯ ИНДЕНТИЧНОСТЬ** – осознание индивидом своей половой принадлежности.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ** – форма «психического образа» (сознательного или подсознательного).

**ПРИВЯЗАННОСТЬ** – комплекс положительных чувств, исключая сексуальность.

**ПРОЕКЦИЯ** – форма психологической защиты, неосознанное наделяние другого собственными чертами и свойствами.

**Проекция**(от лат. projectio - бросание вперед) – психологический механизм.

**ПСИХОАНАЛИЗ** – основан З. Фрейдом в конце XIX в. вначале как метод изучения и лечения истерических неврозов; в дальнейшем вылился в теорию, в центре внимания которой движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы. Структурная схема психики определяется как 3-уровневая: сознательный, подсознательный, бессознательный. Изучение и осознание отношений между уровнями в процессе психоаналитической терапии ведет к устранению болезненных симптомов.

**ПСИХОДИНАМИКА** – одна из психоаналитических теорий, описывающих человеческое поведение и мотивацию.

**ПСИХОЗ** – общее психическое расстройство, характеризующееся дезинтеграцией личности и неспособностью соотносить себя с другими.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА** – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивы-



ми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

**ПСИХОЛОГИЯ** – наука о закономерностях, механизме и фактах психической жизни человека и животных. Что такое психология. Чем занимаются психологи?

**РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ** – форма психологической защиты, проявляющаяся стремлением к «разумному» объяснению собственных неправильных или бессознательных действий.

**РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ** – форма психологической защиты.

**РЕВЕРСИЯ** – «обращение» инстинкта в противоположный по знаку.

**РЕГРЕССИЯ** – «возвращение» к более инфантильному реагированию.

**РЕПРЕССИЯ** – форма психологической защиты, подавлении, изгнании из памяти неприятных, вызывающих боль и неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей.

**РЕФЛЕКСИЯ** – анализ собственного психического состояния; принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок.

**РИГИДНОСТЬ** – неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

Ригидность (от лат. rigidus - жесткий, твердый) – неготовность к изменениям.

**САДИЗМ** – половое удовлетворение путем причинения страданий или унижения сексуальному партнеру.

**САМОУТВЕРЖДЕНИЕ** – стремление индивида к достижению и поддержанию определенного самоутверждения.

**САНГВИНИК** – темперамент в классификации Гиппократ.

**СГУЩЕНИЕ** – один из бессознательных психических процессов, определяющий возникновение сна.

**СИМВОЛИЗАЦИЯ** – один из бессознательных психических процессов, определяющих «искажение сновидений».

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ** – процесс присвоения человеком социального выработанного опыта, прежде всего системы социальных ролей. Этот процесс осуществляется в семье, дошкольных учреждениях, школе, трудовых и других коллективах.

**СУБЛИМАЦИЯ** – форма психологической защиты, при которой инстинктивные влечения, неприемлимые для сознания, направляются на социально- и личностно- допустимые цели.

**ТРАНСФЕР/ПЕРЕНОС** – эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве по отношению к значимым другим, например родителям. Бывает позитивный и негативный.

**ТРЕВОГА** – отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, несвязанные с конкретными событиями.

**ТРЕВОЖНОСТЬ** – личностная черта, проявляющаяся в легком и частом возникновении состояний тревоги.



УДОВЛЕТВОРЕНИЕ – мысль (действие), снимающая эмоциональное напряжение.

ФЛЕГМАТИК – темперамент в классификации Гиппократ.

ФОБИИ – навязчиво возникающие состояния страха.

ФРУСТРАЦИЯ – негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

ХОЛЕРИК – темперамент в классификации Гиппократ.

ЧУВСТВА – эмоциональные переживания человека, в которых отражается устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам окружающего мира.

ЭГО (Ид) – понятие, характеризующее «разумную» («инстинктивную») деятельность.

ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИЯ – форма психологической защиты (противоположная интериоризации), при которой непреодолимые препятствия осознаются как «вынужденные», обусловленные внешними факторами (по К.Хорни).

ЭМПАТИЯ – способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.

# Задачи спортивной психологии

Поле деятельности психологической науки в современном спорте разносторонне и многогранно. На уровне спорта высших достижений психологическое сопровождение представлено, но чаще этот опыт сегодня фрагментарен и не систематичен, что можно объяснить не только нехваткой специалистов в данной области, но и многими другими причинами.

Пристальное внимание следует обратить психологической науке и практике на участие в организации и функционировании детско-юношеских спортивных школ. Современные спортивные школы представляют собой сложные структурные образования предполагающие применение широкого круга специалистов. Это и тренеры - педагоги, директора, менеджеры, завучи; медицинские работники: врачи - специалисты всех направлений, массажисты; методисты и технический обслуживающий персонал.

К сожалению, сегодня в штатном расписании спортивной школы отсутствует должность психолога. Отсутствие данной единицы психолога в спортивной школе можно объяснить многими причинами, но необходимость присутствия обосновывается куда более большим количеством причин. Задачи психологического сопровождения детского и юношеского спорта определяются множеством проблем.

Так, современное становление и развитие спорта предполагает и характеризуется усложнением не только самой деятельности, что мы отчетливо наблюдаем, сравнивая современные достижения и рекорды с рекордами двадцати - тридцатилетней давности и появлением новых видов спорта, но и усложнением как технологического, так и психологического



процесса и сопровождения спортивной деятельности. На спортивной арене, мы знаем, сегодня сражаются современные технологии, новейшие достижения в области науки и техники.

Спорт всегда был, и есть исследовательский и опытный полигон науки, т.к. основной характеристикой его является «сверхпредельность» физических и психических нагрузок в выполнении спортивного действия. В составляющие содержания этих современных спортивных технологий входит неизменным компонентом испытаний и баталий человек, и забывать об этом никак нельзя. И это одна из главных причин необходимости нового взгляда на проблему психологического сопровождения спорта всех уровней, а не только «большого». Юный или опытный спортсмен и его тренер одинаково нуждаются в профессиональной постоянной психологической поддержке и помощи.

Актуальность появления данной позиции в физкультурно-спортивной сфере вызвана тем, что до сих пор, в силу сложившейся традиции в советской науке, спортивная наука использовала психологию в части заимствования отдельных теоретических представлений, методического арсенала и, в связи с этим, клишированием отдельных экспериментальных исследований. Вследствие этого, результаты такого подхода носили лишь познавательный интерес для тренеров, но редко служили руководством к действию в практической деятельности, т.к. не вписывались в медико-педагогическое сознание и мышление тренера.

*Среди этих нерешенных проблем можно выделить следующие:*

- психология формирования и управления двигательным действием;
- формирование личности спортсмена;
- проблемы спортивной карьеры;
- жизнь после спорта;
- психология деятельности и личности тренера;
- психология управления спортивным движением;
- проблемы женского спорта и т.д.

И это не окончательный список проблем, которые вряд ли разрешимы без современных средств культурно-исторической психологии. Механизмами привлечения практической психологии в современный массовый спорт являются профессиональное психологическое просвещение работников физической культуры и спорта через семинары, научные конференции, средства массовой информации, актуализация опыта работы психологов в области спорта, а также подготовка специалистов – спортивных психологов.

*Достижение этих целей предполагает решение конкретных задач:*

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;

- психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.

*Все это требует от психологов:*

- психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;
- определения путей для максимального использования возможностей организма спортсмена как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратных методов тренировки, (например, использование систем с “биологической обратной связью”);
- разработка методов психологического описания отдельных видов спорта (психограммы), методов психодиагностики спортивных способностей,
- социальной структуры и психологического климата команды;
- разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

Необходимой категорией является формирование научного и практического представления у чиновников и работников физической культуры и спорта необходимости каждодневного присутствия психолога, как это сегодня есть в общеобразовательной школе, как это представлено в мировом спортивном опыте. На Олимпийские Игры в Афины с командой США приехало более полусотни психологов, в нашей же команде их было – единицы.

*Прикладные проблемы психологии спортивной деятельности заключены в следующем:*

- отбор талантов;
- формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
- максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена и поиск путей компенсации “отстающих звеньев”;
- создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
- формирование психической готовности к соревнованиям;
- создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

*Задачи психологического сопровождения спорта, которые предъявляет спортивная деятельность:*

1. Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций



на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте).

2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте).

3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

4. Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспортграммы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция).

# Мотивы личности в спорте

В обществе спортивные результаты высокого уровня связаны с престижностью двигательных способностей. Спорт несет прикладную функцию (подготовка человека к другим видам деятельности), выполняет эстетическую функцию (зрелищность спорта), является сферой широких социальных отношений, средством общения и досуга. Все эти сферы связаны с экономикой (спонсорство, реклама, бизнес и т.п.).

Важную роль спорт играет в формировании разнообразных психических качеств и способностей человека, выступая как “школа воли”, “школа эмоций”, “школа характера”, поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

Таким образом, в спорте заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Для современного спорта важен отказ от концепции “спортсмена-робота” и распространение не то, чтобы совсем нового, но пока явно не преобладающего взгляда на спортсмена как творца и новых рекордов, и своей карьеры в спорте и жизни.

Вследствие этого одним из наиболее важных положений для понимания самореализации является представление о личности как субъекте жизни и деятельности. Субъект – это человек, люди на высшем (для каждого из них) уровне активности, целостности (системности), автономности.

Человек - сердцевина спорта. Соревнуются между собой не системы подготовки, не технические навыки, не мышцы. Соревнуются живые, мыслящие люди. Каждое соревнование - это столкновение характеров. И чем выше класс спортсмена, тем более явственно проявляются его характер, неповторимый стиль, индивидуальность. Наиболее плодотворное направление практической психологии в спорте - это развитие, раскрепощение психических возможностей человека.

Представляется, что наличие личностной позиции - важнейшая предпосылка успешной деятельности лаборатории человеческих возможностей, условие активности самой личности в освоении движений. Для того, чтобы человек стал личностью, он должен выйти из “пространства предметов” в “пространство деятельностей и личностных смыслов”.

Личность – это прежде всего субъект деятельности, поэтому с нашей точки зрения нет оснований для рассмотрения движений спортсмена только с операциональной стороны несмотря на то, что она достигает в спорте весьма высоких уровней совершенства.

Вследствие этого двигательные упражнения должны рассматриваться лишь как материал деятельно-практического диалога тренера и спортсмена и выступать в качестве средств самореализации личности. В этом случае центральное внимание тренера должно быть направлено на развитие личности как единого социального и природного, духовного и телесного, а не только на формирование организма как на систему безличных



физиологических и биологических механизмов. Ориентация на человеческую личность как на цель и субъекта деятельности открывает новый ракурс для определения средств и способов спортивной деятельности.

*Спортивная деятельность, как правило, связана:*

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;

2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. Она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию у спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.



Ценностные ориентации – важнейший компонент структуры личности, однако, анализ целого ряда работ свидетельствует об отсутствии единства в изучении их сущности. Это обусловлено разнообразием исследовательских подходов, а также сложностью самого феномена, его близостью с такими личностными образованиями как установки, мотивы, интересы, отношения и т.д.

Прежде всего, импонирует точка зрения тех исследователей, которые видят в ценностных ориентациях содержательную сторону направленности личности и интегрирующий, системообразующий компонент внутренней структуры личности. Проявляясь в убеждениях, оценках, мотивах и потребностях личности, система ценностных ориентаций выступает “свернутой” программой жизнедеятельности. Сложная структура потребностей, мотивов, интересов, целей, мировоззрения, идеалов, убеждений, образующая направленность личности, проявляющаяся в отношении к объективной действительности, коллективу и самой себе и реализующаяся в деятельности, служит психологической базой ценностной ориентации личности.

Различение социального значения и его личностной значимости для человека объясняет процесс формирования системы ценностей личности. В системе ценностей личности выделяются две группы ценностей: признаваемые личностью, то есть человек осознает их существование в обществе, но к реализации их на практике не стремится и усвоенные ценности. Эти ценности характеризуются единством значения и личностного смысла. Глубоко усвоенные ценности соотносятся с наиболее важными и актуальными потребностями личности. Ориентация на реализацию этих ценностей поддерживается не только пониманием их важности, но и положительным эмоциональным переживанием.

Ценностные ориентации занимают высший ряд в диспозиционной системе спортсмена, они играют решающую роль в регуляции деятельности и поведения, подчиняя себе действие других уровней диспозиционной системы личности. Являясь центральным личностным образованием, выполняющим регулятивные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной сферы субъекта, готовности личности к преодолению трудностей, в том числе и в экстремальных условиях ответственных соревнований. Ценностные ориентации - это уровень, определяющий смысл жизни спортсмена. Формирование и динамика ценностных ориентаций спортсмена придают смысл и особое значение целям, задают ракурс видения деятельности (действий, операций) и самого себя в процессе осуществления.

Под ценностями спортивной деятельности понимаются те ее особенности, которые позволяют человеку удовлетворять свои материальные, духовные и общественные потребности, служат ориентирами его социальной и профессиональной активности, направленной на достижение общественно значимых гуманистических целей.

С учетом специфики нашего исследования представляется целесообразным разделить ценности на три группы: ценности-мотивы, ценности-цели и ценности-условия.

Ценности-мотивы спортсмен заимствует в самой спортивной деятельности и эти ценности сформированы всей предысторией современного спортивного движения.

Ценности-цели порождаются спецификой собственных целеполагающих действий спортсмена, служат тем образцом, при соотнесении с которым спортсмен оценивает свою деятельность и при соотнесении с которым можно оценивать деятельность самого спортсмена, то есть изучать его направленность.

Наконец, ценности-условия предполагают учет специфики регламентации операций. В любом виде деятельности всегда присутствует значительная доля зависимости ее



успешного осуществления от условий, которые либо существуют как данность (не подконтрольны субъекту), либо для обеспечения адекватности навыков требуют высокого автоматизма (умственного, сенсорного, психомоторного). Спортсмены как правило действуют в жестких рамках дефицита времени, сложных правил, проявления высочайшего автоматизма, высокой опасности получения травм и других многочисленных факторов.

К ценностям-условиям относятся условия среды, погоды, правил соревнований, задатки и одаренность, опыт, статус и престиж, формы контроля, наличие специализированного восприятия (чувство воды, дистанции, мяча, партнера и др.). Именно динамика ценностей-условий поглощает основную массу времени и сил спортсмена, когда в процессе спортивной тренировки и соревнований спортсмен тысячекратно оттачивает соответствие собственных движений всем многочисленным ценностям техники и тактики избранного вида спорта, наработанным поколениями, добиваясь технического совершенства, мастерства, эстетичности и других ценностей, которые служат условиями реализации целей и мотивов, без которых здание спортивного мастерства практически немислимо.

# Методы спортивной психологии

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закаливания спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

## ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

- изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах;
- изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
- выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
- изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды.



В последние десятилетия психология спорта становится обязательной в психологическом образовании студентов институтов физической культуры. Этот курс читают на педагогических, спортивных, заочных факультетах и на факультетах повышения квалификации. Психология спорта вошла в состав дисциплин, обеспечивающих психологическое образование студентов, курс читают также на факультетах физического воспитания педагогических вузов и университетов. Психология спорта преподается также и во всех средних физкультурных учебных заведениях.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ПСИХОЛОГА В СПОРТЕ**

Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем. К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии.

Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

1. Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Они адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, семье – всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом

спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

---

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

## **СИТУАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНА**

---

Такое управление осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями, (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

Психолог воспитывает значимые для спорта свойства личности, создает нужные психические состояния, снимает последствия монотонии; проводит сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга.

Психолог обучает спортсменов приемам саморегуляции, ненавязчиво проводит со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.п.)

Психолог способен улаживать конфликты, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива и делать массу других, казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни.

В помощь тренеру психолог составляет психограмму личности спортсмена, которая служит тренерам ориентиром в планировании учебно-тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в отборе перспективных детей.

Составление психограммы основывается на структуре профессионально спортивно – важных качеств, что в свою очередь предусматривает при создании психограммы применение системного подхода, связывающего различные психологические явления в единое целое.

*Составляющие психограммы:*

### 1. Мотивационная сфера личности.

Блок мотивов достижения высоких спортивных результатов: интерес к игре, уровень притязаний, стремление к лидерству.

2. Эмоциональная устойчивость (способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциогенных воздействий): моторная, сенсорная, интеллектуальная.

3. Составляющие интеллекта: многоуровневая организация познавательных сил, имеющая сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты.

Главный критерий деятельности практического психолога в спорте – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена.

## **МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ**

---

В психологии физического воспитания и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Но они нередко модифицируются применительно к специфике условий изучения деятельности личности в физическом воспитании и различных видах спорта.

Многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы:

- организационные;
- эмпирические;
- количественно – качественного анализа научных фактов;
- интерпретационные;

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ**

---

К этой категории методов относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

Лонгитюдный метод используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Например, влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов и двигательных качеств младших школьников. Это имеет существенное значение для совершенствования методики физического воспитания в школе. С успехом применяется при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов.

Комплексный метод заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена.

## **ЭМПИРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

---

объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

Объективное наблюдение – используется для изучения психических, двигательных, поведенческих и других проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировке, на соревнованиях и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеомагнитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.

Самонаблюдение чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, анализ спортсменом своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей и т.д. в процессе деятельности, что чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но и особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных ситуациях жизни и деятельности.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД

– лабораторный и естественный эксперимент.

Лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях – лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратурой различного типа (тахистоскопами, рефлексометрами, регистрационными приборами и вычислительными средствами).



Естественный эксперимент – констатирующий, формирующий или преобразующий – психолого-педагогический.

В лабораторном и естественном эксперименте иногда используются методы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсменов.

## **ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

---

Рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности, состояния психической готовности к соревнованию, состояние тренированности и пр. могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды.

Широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена.

## **МЕТОДЫ КОЛИЧЕСТВЕННО – КАЧЕСТВЕННОГО АНАЛИЗА**

---

Используются для обработки фактического материала исследований.

Количественные методы – математико-статистические методы (корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и др. виды анализа).

Количественные методы заключаются в анализе материалов исследования по содержательной сущности изучаемых психических явлений, их дифференцировке и классификации по типам, группам, вариантам и т.п. Например, при изучении влияния учебной и соревновательной мотивации на овладение двигательными действиями спортсменов с сильной и слабой нервной системой фактический материал требует следующей дифференцировки:

- во-первых, разделения учащихся на группы по признаку силы – слабости нервной системы;
- во-вторых, выделения в каждой группе вариантов успешности овладения действиями в зависимости от указанной выше мотивации.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ**

---

К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа и обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других концептуальных подходов к разрабатываемой проблеме.

### ***Методология и практическая эффективность психического тренинга***

- ориентация процесса систематического психотренинга на формирование психических качеств и навыков, способных обеспечить достижение пика спортивного мастерства при одновременном повышении качества психосоматического здоровья спортсмена;
- обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности так называемого альтернативного состояния сознания;



- обеспечение в ходе тренировочного процесса позитивного развития личности спортсмена и повышение его духовно-деятельностного потенциала.

### ***Возможности психического тренинга***

- достоверное улучшение устойчивости и переключаемости внимания, скорости переработки информации, существенное улучшение психоэмоционального статуса;
- повышение функциональных возможностей спортсменов (улучшение показателей психомоторики и психических процессов, вегетативных функций);
- укрепление психосоматического здоровья и повышение уровня психофизической адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам;
- возрастание эмоциональной устойчивости за счет стресслимитирующего эффекта, способности противостоять препятствиям на пути к достижению цели и уровня привязательности;
- повышение успеваемости учащихся учреждений спортивной направленности (УСН), изменение эмоционально-этической ориентации, возрастание чувства внутренней гармонии.

### ***Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).***

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

### ***Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена***

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

### ***Изучение системной организации целенаправленной деятельности спортсмена:***

- Применение формулы физической энтропии Больцмана-Шеннона;
- Распределение энтропии в соответствии с дельта-функцией Дирака;
- Оценка состояния спортсмена при предъявлении ему различных тестовых задач для решения задачи мониторинга.

### ***Воспитание волевых качеств***

- целеустремленность;
- инициативность;
- решительность;
- смелость;
- самообладание;
- настойчивость;
- стойкость;

### ***Решение задач мотивации поведения спортсмена, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности:***

- ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей;
- осознание необходимости обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- использование соревновательных начал и отношений;
- последовательное усиление функций самовоспитания.

### ***Специальная психическая подготовка спортсмена***

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

# Основные направления психологической подготовки в спорте

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность - вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т.п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако, при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.



Выбор тренера - один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива.

При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности дружного, сплоченного спортивного коллектива. При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности тренера.

Человек, не обладающий ими, даже если он большой знаток своего дела, не сможет стать тренером.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплоченности команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера. Авторитарное управление командой, когда вопросы выбора стратегии и тактики командных действий, организационные и методические вопросы решаются без учета мнения команды не только не обеспечивает сплоченности спортивного коллектива, но и приводит к худшей спортивной результативности.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживании астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции членов команды, участников состязаний и др.

Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

## **СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ**

Структура педагогического общения делится на три стадии:

1. коммуникативная - передача информации;
2. установление сотрудничества между спортсменами. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;
3. перцептивное восприятие человека человеком. Оно определяется социальными эталонами, в которых воспитывается ученик. На занятиях тренеру нельзя скопом предъявлять претензии спортсменам. Надо оценивать их деятельность, а не личные качества.

С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимоактивных отношений между тренером и спортсменом.

Обучение эффективно только тогда, когда оно строится с учетом внутренних законов психологии (целей, потребностей, интересов, смысла деятельности, эмоциональных состояний спортсменов).

Нельзя губить эмоциональную активность. Нельзя лишать спортсмена эмоций. Надо всегда давать возможность высказаться, самопроявиться.

Инновационная педагогика - это такое обучение и такое использование средств, которые позволяют выполнять поставленные задачи гуманным путем. Личность проявляется в деятельности. Спортсмен никогда не должен чувствовать себя только объектом воспитания.

Обучение должно сводиться к созданию УСЛОВИЙ, а все остальное сделает сам спортсмен.

Спортивная команда – это группа людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление. Что нужно, чтобы она заработала и зажила как команда и содружество личностей? Как минимум следующее:

- тренеру надо поставить цель;
- надо раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
- создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. К чему здесь надо стремиться? Прежде всего:

- самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Устранение серьезных и пустяковых проблем в команде зависит от того, известны ли тренеру подходящие алгоритмы их решений. Если да - значит половина дела уже сделана.

Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами.

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать – с другой.



В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человеческую культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями.

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств корректировки и оптимизации общения в области физической культуры и спорта, развитие способностей и навыков к нему. Это особенно необходимо тем категориям людей, которые профессионально связаны с общением, в частности, тренерам.

Дистанции общения - важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие себе-

седников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, - единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема “пристройка сверху” и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь - это только информация, а все остальное - это язык тела и самооценность. Речь – это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогащения знаний;
- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить спортсмена к тем или иным поступкам в интересах коллектива и общества. По сравнению с другими видами речи здесь важен именно этот аспект;
- убеждающая речь в основном должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык - язык тела. Язык тела - невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык - самооценность. Определить, что такое самооценка, не так уж легко.

Общепринято, однако, что самооценка - это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас. Язык нашей самооценности, который выступает в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего “Я”. Самоценность определяет путь человека. Чем полнее самооценность человека, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От самооценности зависит взаимоотношение человека с окружающими. Человек, чья самооценка

высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Люди, которые не имели самооценности, нередко кончали жизнь суицидом или шли на убийство.

Тренер всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Только такой подход общения позволяет спортсмену адекватно воспринимать информацию тренера. Грамотное общение приносит пополнение самооценности, конгруэнтности самому себе.

Быть спортсменом очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренеры должны понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена, и одна из основных причин постигающих тренеров неудач состоит в том, когда администраторы спортивных учреждений прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа до положения вещей. И любые молодые спортсмены, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "спортсменов" спортивной школы.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале - особенно. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чувствовать себя объектом воспитания. Общась - воспитываем, воспитывая - общаемся.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

В общении очень мало нормативов, если это не этикет. Правила строятся в процессе общения в зависимости от партнера. В позиции казаться, а не быть самим собой привлекать педагога. Демонстративное поведение, показное - это не то, что должен демонстрировать тренер. При таком поведении идет погружение в ложь: я себя переборю, но сделаю так, как надо. Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными,



тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием - вот что привлекает молодых спортсменов и располагает к открытому общению.

Формулы, которыми должен руководствоваться тренер:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;
- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;
- не осуждайте инокость, восторгайтесь ею;
- избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я права - это нормально;
- пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Ведь вся наша жизнь есть не что иное как общение. В Америке дети пишут сочинение на тему "Я лучший спортсмен в школе", где каждый ребенок рассказывает о своих достоинствах и отношении к себе. За что он себя любит, о своих личных достижениях в спорте.

Чтобы наладить отношения со значимым партнером, надо работать прежде всего над собой. Для этого надо дать отчет о своих трудностях, отнести трудности и на свой счет и на счет других, разработать план для их преодоления.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИНАМИКИ КОМАНДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ**

---

Успехи в целом ряде видов спорта, так называемых «командных», напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спортсменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности. Предмет особых забот тренеров, менеджеров и спортсменов - оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимная требовательность, взаимное уважение, способность преодолевать конфликтные преграды, умение в необходимый момент предстать перед соперниками единым сплоченным коллективом. В психологической подготовке спортсменов и команд решаются вопросы совместимости, лидерства. Особый предмет заботы тренера - обеспечение взаимной адаптации спортсменов или звеньев в команде как по срокам, так и по стилю взаимодействия. Извечной проблемой является обеспечение условий реализации индивидуальных качеств спортсменов, желательных для разнообразия игровых действий, но иногда выступающих препятствием создания коллективного стиля.

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

---

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на



формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под «психической готовностью» спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

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

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготов-

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

Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он носил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако, выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций, что тоже неверно.

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

Субъективизация - условие и процесс возникновения и развития активности человека, в котором его психика обогащается знаниями и средствами преобразования действительности, заключенными в осваиваемой деятельности. Последующее использование этого обогащенного психического образа самим субъектом при решении практических задач создает предпосылки для оценки соответствия этого образа реальной действительности. Практическая проверка реального значения психического образа для данного субъекта делает его сторонником, приверженцем или, напротив, противником осваиваемой деятельности.

Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ**

***Социализация личности в спорте.*** Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразие социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спортом с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п.

Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т.п.

### ***Коррекция динамики усталости***

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

### ***Снятие избыточного психического напряжения***

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое

напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится “предстартовая лихорадка”. Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным “заражением” нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективностью обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, “предстартовая апатия” после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта.

### *Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)*

Состояние фрустрации - психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

### ***Аутогенная тренировка (АТ)***

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

Широко распространено мнение, что АТ - отпрыск гипноза, успокаивающее средство с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов АТ, направленных на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности.

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

### ***Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции.***

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

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

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

### ***Нейропсихологические эффекты комплекса упражнений АТ.***

Основные нейропсихологические эффекты связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности

сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению непроизвольными функциями.

Особенно демонстративно влияние АТ на память. В процессе АТ повышается способность к запоминанию иностранных слов, появляется гипермнезия.

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

- АТ повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности.
- АТ увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- Краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Действенность самовнушения при АТ вероятно объясняется тем, что оно проводится в состоянии релаксации и сопровождается развитием легкого гипнотического фазового состояния. В этом состоянии следовой раздражитель может приобрести большую силу воздействия, имеет значение и то, что самовнушения многократно повторяются для регулирования непроизвольных вегетативных функций, необходимо много раз вызывать представления, направленные на эту функцию.



## *Аутогенная тренировка (регуляция психических состояний)*

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

Применение аутогенной тренировки у спортсменов.

### 1. Снижение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности.

Существующие независимо от нас эмоции отражают наше отношение к окружающему, позволяет оценивать происходящее с точки зрения значимости для организма. Тесно взаимосвязаны с ориентировочной реакцией и биологически целесообразны, т.к. мобилизуют организм к условиям деятельности в новых условиях.

Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступления, в спорте.

Для мышечной релаксации овладевают 1 и 2 стандартными упражнениями.

Лицам, страдающим страхом перед публичным выступлением рекомендуется вызывать образы, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу.

### 2. Регуляция сна.

АТ позволяет засыпать и пробуждаться в заданное время.

Для вызывания сна проводится первое упражнение без выведения из состояния покоя.

Релаксация переходит в сон.

Для пробуждения применяют самовнушение.

### 3. Краткосрочный отдых.

Для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

### 4. Активизация сил организма.

С помощью АТ возможно устранение сонливости, вызов чувства бодрости, подготовка к действию. Для этих целей возможно самовнушение стенических эффектов: гнева, ярости, вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Возможно прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса АТ.

5. Укрепление воли, коррекция поведения, характерологических особенностей и мобилизация личностных ресурсов. Для укрепления волевой активности применяют метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы индивидуальны, но краткие и в утвердительной форме. Например: «Намерения тверды», «Намеченное выполню».

Для борьбы с вредными привычками, корректировки нежелательных характерологических особенностей применяются формулы: «Уверен в себе», «Я людям приятен», «Говорю тихим голосом», «Спокоен, всегда спокоен» (повторять следует 5-10 раз в покое или прибегая к элементам внушения).

Применение АТ позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность распознавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях.

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

### ***Классическая методика И. Шульца.***

Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект.

Тренировку можно проводить в любое время дня.

Первые сеансы проводят в теплом тихом помещении, при неярком свете, в дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на эти факторы и может проводить сеансы даже в автобусе, хорошо владея методикой. Важно принять удобное положение, исключить мышечное напряжение. Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности следует закрыть глаза.

Классическая методика Шульца включает следующие упражнения:

1) упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3-4 раза в день следует повторять: «моя правая рука очень тяжела» - по 5-6 повторений и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

2) упражнение на вызывание ощущения тепла.

Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

3) управление ритмом сердечной деятельности.

Необходимо мысленно научиться считать АД и ЧСС. Вначале – лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

4) овладение регуляцией ритма дыхания.

Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».

5) Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области.



Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

б) Упражнение направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.

Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

Это приведены упражнения стандартной «низшей» ступени. К высшей ступени – аутогенной медитации (самосозерцанию) относится управление научением ярко визуализировать представления и погружать себя в «нирвану». Но это направление методики не нашло широкого клинического применения.

### ***Психорегулирующая тренировка (регуляция психических состояний)***

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПТР не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПТР является управление уровнем психического напряжения.

### ***Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)***

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений, главным образом, за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПТР, доступна юным спортсменам. В ней используются



разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности

### *Идеомоторная тренировка*

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем неизвестным действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить “мышечную выносливость” (И.Келси, 1961), спортивную работоспособность (Г.Тивальд, 1973) и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках (В.Я.Дымерский, 1965; А.А.Белкин, 1969). Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А.В.Алексеев, 1968).

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

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

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, “чище” выполняемое движение.

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

Мысленные представления могут быть “зрительными”. В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие “зрительные” представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно

убедиться и на опыте с висющим грузом. Мысленно представьте себя как бы в “зеркале”, “посмотрите” на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, “зеркальный”, висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

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

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

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

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

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

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

Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами

- программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их “ведет”.

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

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

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

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



Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в “десятку”, эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в “десятку” просто невозможно. Поэтому он и не попадает. “Перестарался, очень хотел”, - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

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

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

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;
- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;
- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в обрабатываемом движении.
- к четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо “размяты” мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод “проб и ошибок”.

### ***Идеомоторная тренировка (регуляция психических состояний)***

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6-18%).

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: “наивная психорегуляция” (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.



# Психологические особенности спортивного соревнования

“Соревнование - это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмен и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отрепетировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы... Умение выступать на соревнованиях - это умение импровизировать. В незнакомой обстановке действовать мгновенно, по наитию, творить новое... И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не сам тренер, не методика, а он сам...”

В спортивном соревновании как творческом процессе, по мнению В.С.Родиченко, существует два главных аспекта: “создание спортсменом новых спортивных ценностей для самого себя; создание творческих ценностей для получателя спортивной информации - любителя спорта”. Как писал Д. Д. Донской: “личность сотворяет себя и открывает

в моментах выхода за границы себя и своих возможностей, представленности себя в других людях и воспроизводстве другого человека в себе. При этом человек оказывает воздействие на все социокультурное пространство”.

Творческое отношение к профессиональной деятельности, реализация своей индивидуальности, своих способностей, обеспечивает максимальную полноту личностной самореализации спортсмена, тем самым делая вклад в дальнейшее развитие общества. Основу развития внутреннего мира человека составляют процессы, связанные, прежде всего с самосознанием личности как фундаментальным условием творческой реализации человеком его собственных целей и ценностей.

Поэтому важную роль также играет самооценка спортсменом себя как субъекта спортивной деятельности,



своих спортивных возможностей, своих перспектив в спорте. Адекватная самооценка выступает как условие эффективного развития спортсмена на пути его спортивного совершенствования. При этом необходимо отметить что адекватной самооценкой для спортсмена является самооценка, при которой имеет место некоторое завышение своих возможностей. С ростом мастерства и зрелости у спортсмена появляется стремление к самовоспитанию, тем самым обеспечивая условия, при которых вполне реальна актуализация возможностей человека.

Самореализация неразрывно связана с самоопределением. Осознание человеком своих потенциальных возможностей, перспективы личностного и профессионального роста побуждает его к постоянному экспериментированию, понимаемому как поиск, творчество, возможность выбора, то есть к самоопределению. Главной функцией самоопределения считается выбор направленности деятельности, на основе которой осуществляется самореализация.

Самореализация личности в спорте с позиций гуманистической психологии - проявление способности, реальной и потенциальной возможности становления и повышения спортивного мастерства на базе задатков и одаренности с использованием достижений культуры подготовки спортсменов. При этом предполагается, что содержание, средства и методы подготовки сознательно избираются субъектом.

Представляется, что далеко не каждый спортсмен может встать на путь самореализации, однако существуют некоторые предпосылки, условия, которые способствуют этому процессу. Среди факторов, обуславливающих формирование личности, способной к самореализации, центральное место принадлежит ценностным ориентациям, детерминирующим направление и уровень активности субъекта, становление его личности. В связи с этим, важнейшей задачей является изучение роли ценностных ориентаций личности, определение возможности управления деятельностью спортсмена на базе динамики ценностных ориентаций.

В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями приобретают значимость интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Таким образом, целью этой работы является: раскрытие и анализ психологических особенностей человека в конкретно выбранном виде спорта. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Важным аспектом подготовки к соревновательной деятельности является моделирование в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы с использованием моделей двух видов: словесно-образных и натуральных. В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по

мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т.д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности.

## **ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина или степень волевых усилий и характеризуется





теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

## **ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ ПРИ МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЯХ**

---

Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, усилия, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

### ***Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.***

В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

### ***Волевые усилия, связанные с соблюдением режима.***

Волевые усилия могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

### ***Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска.***

Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ В СПОРТЕ**

---

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность — это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности, можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживлённости действий, речи и т. п.), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенными в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилом, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать



на то, как вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий.

И наоборот, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемые при выполнении опасных физических упражнений астеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а, наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности. В этих случаях у спортсмена возникает стремление ещё и ещё раз испытать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается сознанием собственного умения и силы, способных преодолеть опасное препятствие.

### *Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы.*

Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приёма (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название “спортивной злости” и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

### *Эстетические эмоции.*

Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения. Эти чувства возникают при занятиях гимнастикой, фигурном катании на коньках и т. п. Большое эстетическое значение имеют чувства, вызываемые восприятием внешней обстановки, в которой протекают спортивные занятия или соревнования. Её торжественность, красивое внешнее оформление места занятий, одинаковая форма, в которую одеты участники, присутствие многочисленных зрителей, их внимательность, заинтересованность — всё это создаёт у участников соревнований приподнятое эмоциональное состояние и желание добиться успеха, показать с самой лучшей стороны свою спортивную подготовленность. Когда же внешняя обстановка спортивных соревнований слишком обыденна, это может привести к появлению у спортсмена астенических эмоциональных переживаний.

Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т. п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спор-

тивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогда не откажется от борьбы за интересы своего коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.

Таким образом, для спортивных состязаний характерны:

- яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;
- разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции – от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;
- динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др.

## **МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
- эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
- стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
- удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- стремление стать сильным, крепким, здоровым (“занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным”);
- стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности (“занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически”);
- осознание общественной важности спортивной деятельности (“хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны”).

## СТАДИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;
- проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;
- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;
- расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение более высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, конечно, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортсмена привлекает в данном виде спорта богатство его технического и тактического содержания (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т.п.). Спортивная деятельность становится в этот период органической потребностью, требующей своего удовлетворения; большие физические напряжения при занятиях спортом превращаются в своеобразную необходимость (“мотивами занятий гимнастикой являются выработанная привычка, необходимость физической нагрузки”).

## СТАДИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- стремление поддержать своё спортивное мастерство





на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

- стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;
- стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью.

2. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

- формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- формирование мотивации спортивных достижений;
- волевая подготовка спортсменов;
- формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

# Психологическая структура двигательных навыков в спорте

Долгое время в психологии спорта, да и вообще в методике тренировки, существовало мнение, что мышечно-двигательные ощущения представляют собой «смутное чувство» по сравнению, например, со зрительными ощущениями и восприятиями. Неопределенный, «смутный» характер этих ощущений связывался со множественной структурой как рецепторного, так и двигательного аппарата, приводимых в действие при выполнении физических упражнений.

В связи с этим подчеркивалась трудность с помощью субъективных ощущений определить участвующие в выполнении движения мышечные группы и степень затрачиваемых теми или другими мышцами усилий. Осознанное выполнение движений вовсе не требует направленности внимания спортсмена непосредственно на те или другие мышцы или их группы, на точную дифференциацию усилий, локально связанных с отдельными мышцами.

В мышечно-двигательных восприятиях и ощущениях внимание спортсмена направляется не на мышечный аппарат, а на характерные для данного спортивного действия вполне определенные параметры движения — его направление, форму, быстроту (длительность, ускорение, замедление), темп, ритм и др. Это такие параметры движений и действий, которые легко проверяются вполне объективными мерами и показателями и поэтому допускают осознанное, целенаправленное управление ими. Однако, в обычной тренировке, когда внимание спортсмена не направлено специально на остроту соответствующих ощущений и восприятий, их пороги остаются нередко грубыми, что не позволяет спортсмену тонко дифференцировать свои движения в соответствии со стоящей перед ним задачей.

## РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАНЯТИЙ И СИСТЕМЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Понятно, что оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате

положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется – возникает кумулятивный эффект системы занятий, т. е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

В жизни, в практике физического воспитания занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки. Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Неудивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и, в то же время, несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако, в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Естественно, что фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий. По мере повышения подготовленности интервалы между занятиями уменьшаются, и процесс физического воспитания как бы уплотняется.

## **ПОВТОРЯЕМОСТЬ И ВАРИАТИВНОСТЬ**

---

В процессе физического воспитания ярко выражен момент повторяемости: повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также – в определенных чертах – и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфо-функционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Повторяемость – только одна из черт рационального построения процесса физического воспитания. Столь же существенное значение имеет противоположная черта — вариативность, т.е. широкое видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ И ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ СТОРОНАМИ ИХ СОДЕРЖАНИЯ**

---

Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания,





надо исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д. Доступность, таким образом, обуславливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего — от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так

называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

В связи с изложенным возникает проблема ограничения тормозящего действия «отрицательного переноса» и превращения его в положительный фактор. Эту проблему решают прежде всего путем распределения во времени отрицательно взаимодействующих упражнений и постепенного сближения их, а также путем изменения удельного веса соответствующих упражнений и порядка сочетания их на различных этапах физического воспитания.

Что касается упражнений, которые с самого начала сопровождаются «положительным переносом», то их целесообразно концентрировать во времени.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Последние же оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь непросто. Со временем, несомненно, будет достиг-



нуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

### **ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОГО ПОВЫШЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ (ДИНАМИЧНОСТИ)**

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом — повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Это необходимо вместе с тем и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия — в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление,—то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Происходит «экономизация функций»: функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций. В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

### **УСЛОВИЯ УСЛОЖНЕНИЯ ЗАДАНИЙ И ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ НАГРУЗОК**

Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания уже рассматривались в связи с анализом принципов доступности, индивидуализации и систе-

матичности. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма. Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, не одновременно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ**

Внимательно анализируя сказанное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Это и неудивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Принцип сознательности и активности формулирует общую предпосылку реализации всех других принципов физического воспитания, ибо сознательное и активное отношение занимающихся к делу обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретаемых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс и т. д.

С другой стороны, активная деятельность занимающихся лишь тогда может считаться по-настоящему сознательной и лишь тогда ведет к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности. Столь же тесная связь объединяет и другие принципы. Так, вне учета принципа доступности и индивидуализации немислимы ни выбор рациональной последовательности, ни прогрессирование нагрузок. В свою очередь, границы доступного раздвигаются на основе реализации принципов систематичности и прогрессирования.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств – слова и сенсор-

но-образных воздействий («наглядности»), причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как специфические, так и другие методы, органически включаемые в процесс физического воспитания.

## **РОЛЬ ПСИХОМОТОРНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Роль психомоторных компонентов спортивной деятельности совсем не ограничивается пониманием такой деятельности как совокупностью реакций, пусть и двигательнo-сложных, на стимулы различной модальности. Спортивная деятельность, как и любая другая, представляет собой определенную структуру: «Исходная афферентация эффекторные процессы, реализующие контакты с предметной средой коррекция и обогащение с помощью обратных связей исходного афференцирующего образа» [7, с. 86]. Для процесса спортивной деятельности характерны сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений, реализация оптимального варианта с помощью психомоторных действий и их коррекция на основе обратных связей.

В качестве «психомоторики» предлагается употреблять собирательное понятие психически регулируемых моторных действий, которые обеспечивают поисковую и оперативную деятельность человека в ответ на изменяющиеся условия деятельности. Наиболее характерной моделью для демонстрации психомоторных процессов являются единоборства.

По образной оценке, данной в свое время А. Ц. Пуни [11], в спортивных единоборствах на передний план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать



возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы.

Абстрагируясь в данном случае от эмоционально-волевых процессов, заметим, что “творческие решения” - совсем не обязательный компонент спортивной деятельности. В большом числе случаев, в частности в ситуациях единоборства, деятельность часто реализуется через так называемые “оперативные решения” [12], которые основываются не только на структурировании и динамическом узнавании конкретной ситуации, но и на психомоторных механизмах “практического интеллекта” [1]. Этот последний, по существу, представляет собой проявление комплексных когнитивных и психомоторных способностей, обеспечивающих решение оперативных задач, типичных для деятельности единоборца [13, 17].

При изучении мезоструктуры спортивной деятельности неизбежно приходится оценивать характеристики элементов микроструктуры, которые нередко служат критерием совершенства самой деятельности. Именно такими критериями совершенства являются психомоторные компоненты действий единоборца. В серии экспериментов, выполненных на высококвалифицированных единоборцах, исследовался комплекс их психомоторных качеств.

Изучались следующие показатели психомоторики в условиях предъявления зрительных дискретных и индискретных (движущихся) сигналов:

1. Простая психическая реакция (ППР). Испытуемый должен был реагировать на появление обусловленного сигнала (зеленого прямоугольника) на экране дисплея синего цвета нажатием на клавишу компьютерной клавиатуры. Интервалы времени между двумя сигналами колебались от 2 до 5 с и определялись компьютером по таблице случайных чисел. Испытуемому давалось 3 пробных и 10 основных попыток. Определялись среднее время ( $\bar{x}$ ), стандартное отклонение ( $d$ ) и ошибка средней величины ( $\bar{\epsilon}$  m).
2. Простая реакция на “приближение” сигнала (внезапное увеличение размеров прямоугольника зеленого цвета - ПРП). В этой серии эксперимента моделировались действия испытуемого на сближение с соперником или, например, приближение его кулака (в “ударных” единоборствах). Вычислялись те же статистические величины.
3. 1-й вариант реакции выбора (РВ-1). Испытуемый реагировал на появление прямоугольника синего цвета и не реагировал на появление прямоугольника желтого цвета. Количество проб - такое же, как в первой серии, но в случае ошибок реагирования компьютер доводил число положительных стимулов до необходимого количества (10). Вычислялись те же статистические величины.
4. 2-й вариант реакции выбора (РВ-2). Испытуемый реагировал на быстрое увеличение прямоугольника зеленого цвета по центру поля восприятия и не реагировал на быстрое увеличение прямоугольника в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Этим моделировалось сокращение дистанции по отношению к воспринимаемому объекту (например, встречная контратака). Остальные условия эксперимента - те же, что и во второй серии.
5. 3-й вариант реакции выбора (РВ-3). Испытуемый реагировал на появление прямоугольников в правой или левой части экрана дисплея нажатием на соответствующие клавиши управления курсором “@” или “-”. Остальные условия эксперимента - те же, что и во второй серии.

6. 1-й вариант антиципирующей реакции (AP-1). На экране дисплея, слева, появились три прямоугольника зеленого цвета, один из которых двигался с постоянной скоростью за 0,5 с к прямоугольнику голубого цвета. Испытуемый должен был нажатием на клавишу зафиксировать момент касания прямоугольников. При этом он должен был действовать с упреждением, основываясь на механизмах антиципации. Фиксировалась константная ошибка антиципирующей реакции. Статистические величины рассчитывались по отношению к этой константной ошибке.

7. 2-й вариант антиципирующей реакции (AP-2). Прямоугольник с левого края экрана дисплея двигался с постоянным ускорением на последней трети пути. Этот вариант антиципирования был более сложным, чем первый.

В таких психических качествах проявляются процессы высокого иерархического уровня по отношению к субъекту спортивной деятельности. Особую роль в дееспособности представителей единоборств имеют качества, проявляющиеся в сенсомоторной культуре спортсмена, в его способности к точным антиципирующим реакциям, к быстрому принятию решений, прогнозированию наиболее вероятных событий [13, 15, 18].

Объективными факторами психической деятельности единоборца с точки зрения требований к уровню развития психических качеств являются:

- дефицит времени на решение оперативных задач;
- многоальтернативность тактических ситуаций;
- нестационарность пространственно-временных отношений между соперниками, а также между спортсменом и “физической средой”;
- динамичность условий соревновательной борьбы;
- непрерывность процесса принятия тактических решений [3, 16, 20].

Существенную роль играют и такие субъективные факторы:

- деятельность активного ожидания;
- индивидуальная склонность спортсмена к способу решения задач и способу реализации решений в моторных операциях [5, 13, 19].

Эти факторы в той или иной мере проявляются в избранных нами показателях психомоторных реакций, изменения которых при воздействии условий специфической деятельности указывают на роль своего рода “генетического фактора” в спортивных способностях,



поскольку способности, проявляющиеся в “практическом интеллекте”, в основном обусловлены генетически. В то же время само понятие “способности” предусматривает направленное развитие под влиянием условий специфической деятельности.

Совершенствование двигательной деятельности в боксе приводит к существенному улучшению почти всех показателей “практического интеллекта”. Исключение составляют показатели простой психической реакции и соотношения преждевременных и запаздывающих антиципирующих реакций, по которым нет статистически достоверных различий между боксерами двух групп. Это можно объяснить тем, что в данных случаях проявляются не столько специальные психомоторные способности боксера, сколько индивидуальные различия по проявлениям свойств высшей нервной деятельности.

Так, показатель быстроты простой психической реакции считается одним из “классических” проявлений свойства лабильности нервной системы [6, 9, 13]. Показатель соотношения преждевременных и запаздывающих антиципирующих реакций также считается признаком надежного проявления баланса нервных процессов [9, 10].

Таким образом, психомоторные показатели включаются в мезоструктуру [4] спортивной деятельности. С одной стороны, они количественно характеризуют отдельные структурные единицы такой деятельности (психомоторные действия). Эти действия объединяются в целостную систему взаимосвязанных друг с другом элементов психомоторной деятельности. С другой стороны, они отражают качественные характеристики специальных способностей единоборца, поскольку проявляются в динамике становления профессионального мастерства.

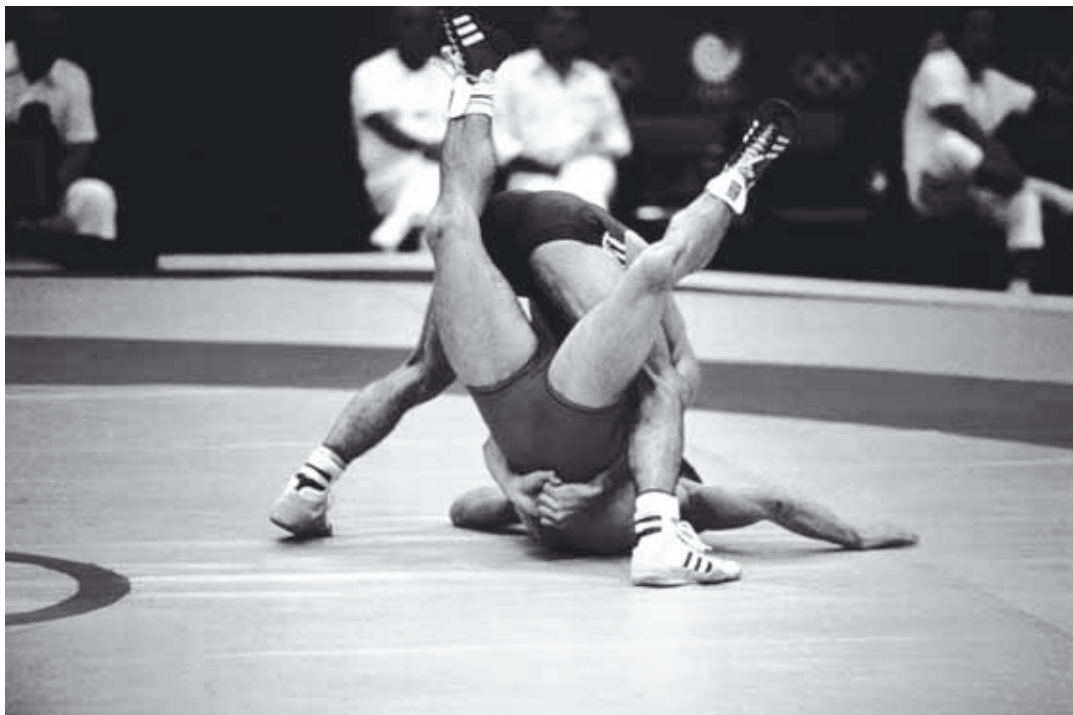
Увеличение тренированности спортсмена выражается в изменении психомоторных показателей, но при этом мы имеем дело не с суммой изменений, а с органической интеграцией, новым, более совершенным качеством, включающим взаимное переплетение составляющих [2, 8].

Если рассматривать адаптацию в широком смысле как способность обнаруживать целенаправленное поведение в сложных средах, а также как сам процесс такого приспособления, то при изучении особенностей спортивной деятельности предметом специального анализа становится долговременная психическая адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Как “система” выступает психика спортсмена, а как “приспосабливающееся поведение” - закономерные изменения в психике, которые являются следствием воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок и направлены на повышение их переносимости, что в итоге детерминирует повышение эффективности спортивной деятельности.

Поскольку эти изменения (динамика психических процессов и состояний) происходят в ответ на нагрузки, можно говорить о “реактивности психики”. Мы рассматриваем реактивность психики спортсмена как общий адаптационный синдром, определяющийся характером тренировочных и соревновательных нагрузок в данном виде спорта. Его составляющими будут изменения структурных и динамических характеристик психических процессов и состояний, а также целостная реакция психики спортсменов на воздействия нагрузок.

При изучении особенностей адаптации высококвалифицированных боксеров к специфическим нагрузкам применялся сокращенный по отношению к предыдущему комплекс методов. Как показали результаты анализа эмпирических данных, в динамике показателей психомоторного реагирования в процессе предсоревновательной подготовки заметно улучшение (в большинстве случаев достоверное при статистическом уровне значимости).





В остальных случаях наблюдается статистически достоверное позитивное изменение психомоторных качеств, еще более выраженное после 2-го МЦ. Наиболее динамичными оказались показатели точности AP-2, и это косвенно свидетельствует о том, что такое психомоторное качество наиболее референтно [13] для деятельности единоборца. Диагностируемые психомоторные качества не только референтны, но и чувствительны, т. е. чувствительны к воздействию нагрузок. Следовательно, точность психомоторных действий - один из ведущих критериев эффективности процесса адаптации единоборца к тренировочным нагрузкам.

Возможно, ухудшение показателей простой реакции при одновременном улучшении скорости реакции выбора и точности антиципирующей реакции свидетельствует о вхождении боксеров в спортивную форму.

В результате воздействия тренировочных нагрузок происходят изменения адаптационных функций, что может привести к их рассогласованию и неадекватным психомоторным реакциям на нагрузки. Можно считать, что такие рассогласования в подготовке единоборцев встречаются довольно часто, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Специфика структуры нагрузок в единоборствах, существенную роль в которых играет такой элемент, как психический компонент нагрузки, состоит в резких изменениях характера нагрузок на различных этапах подготовки единоборцев, в особой роли кратковременной адаптации, которую спортсмен стремится использовать для успешного выступления в конкретном турнире, - все это определяет специфику анализа механизмов адаптации у единоборцев.

Современная диагностика состояния спортивной тренированности трудновыполнима. Существуют самые противоречивые мнения относительно оценки качественных

и количественных критериев этого специфического состояния организма, а также методов, с помощью которых достигается успех в диагностике [6, 20, 21, 23, 24, 33, 35, 41]. Исторически так сложилось, что традиционным методом при использовании комплекса различных методик функциональной диагностики, исследовании одновременно нескольких систем организма [39, 40, 19, 20, 67, 26] едва ли можно улавливать нюансы колебаний морфофункциональных изменений в организме в связи с его истинным специфическим состоянием в целом.

Диапазон разброса оптимальных величин феноменологического характера (структурных, функциональных, биохимических) неимоверно велик при той или иной стадии развития спортивной тренированности, что достаточно растянуто по времени: приблизительно 6 - 8 месяцев у новичков и 1 - 2 - у квалифицированных спортсменов). Объективно можно оценить только ответные реакции на ту или иную нагрузку на фоне определенного состояния здоровья, и то, если эта оценка выполняется индивидуально на протяжении достаточно длительного периода времени. Полученные результаты не всегда можно интерпретировать как состояние тренированности, поскольку нет интегральных, наиболее характерных признаков, свидетельствующих о высокой адаптивности организма к напряженной мышечной деятельности, за исключением, конечно, контрольных прикидок, т.е. определения физической работоспособности [6, 35].

Феноменологический подход дает возможность судить только о состоянии здоровья в традиционном понимании - наличие или отсутствие болезни и только. Даже тесты физической работоспособности ИГСТ, Мастера, PWC170 [34, 35] не всегда позволяют уверенно говорить об истинном состоянии готовности организма к экстремальным нагрузкам. При выходе из состояния высокой функциональной готовности (тренированности) нередко величины тестов остаются высокими. Работоспособность даже в начале развития перетренированности не всегда имеет тенденцию к снижению (нарушается только ее стабильность).



Ведущая причина трудности диагностики состояния тренированности заключается в том, что не учитываются субъективные данные. Игнорируется самооценка спортсменом своего состояния, готовности к соревнованиям, его настроение. Самочувствие в медицинской практике, субъективные данные интерпретируются как объективные. Без субъективных симптомов практически невозможно поставить диагноз, ведь именно они свидетельствуют о том, что спортсмен находится в состоянии предельно возможной работоспособности - спортивной форме.

Объективные данные в совокупности с субъективными подкрепляют истинное состояние спортивной тренированности. Помимо комплексного подхода с применением множества методик функциональной диагностики тренированности применяется еще так называемый оценочный метод “критериев” [38], при котором исследуется только одна функциональная система. Как правило, используется четыре критерия: сердечно-сосудистая выносливость (способность сердца и легких перекачивать кровь и насыщать кислородом все тело); мышечная тренированность (сила и выносливость мышц); гибкость (способность суставов осуществлять движения в большом диапазоне без болевых ощущений); состав тела (какую часть тела составляет жир).

Тестируя эти проявления и состояния, можно измерить “персональное здоровье”, которое напрямую связано с режимом (характером) тренировок, что получило название “тренированность здоровья” [38]. Конечно, и при таком подходе не так доступна диагностика спортивной тренированности. Тем не менее метод получил распространение. Спортивной тренировкой как процессом физического совершенствования управляет тренерское звено с помощью педагогических методов [50, 51, 58, 59, 60, 9, 27, 29, 46, 47, 48]. Диагностика состояния тренированности осуществляется спортивными медиками, врачами-функционалистами. Диагностика и управление состоянием тренированности - прерогатива врача. Осуществляются они медицинскими приемами: определением физиолого-биологических закономерностей фенотипической адаптации, процесса истощения (состояния утомления) и восстановления; кумуляции энергетических источников.

Помимо состояния спортивной тренированности в спортивной практике наблюдается еще одно специфическое и в какой-то степени необычное состояние организма, которое квалифицируется как “спортивная форма” (СФ). С позиций физиологических спортивная форма - такое же состояние, как и состояние тренированности, т.е. адаптивное состояние, и считается конечной фазой приспособления организма к экстремально - предельным работам с проявлением фазы наивысшей функциональной готовности.

Однако состояние спортивной формы - все же не синоним состояния тренированности, хотя отличия практически символичны, по крайней мере объективными методами эти состояния не дифференцируются. Различия - в субъективных признаках, результатах контрольных прикидок и сроков продолжительности проявления. Тренированность как первичное состояние адаптации является материальной базой, основой для становления СФ. В своем проявлении СФ имеет латентный (скрытый) период. Неслучайно право диагностики обеих этих состояний (адаптивных фаз приспособления организма к нагрузке) отдано врачу. Именно врач выступает объединяющим началом в аналитико-синтезированном прочтении результатов исследований функционального состояния организма.

Отдавая тренеру ведущую роль в определении тренированности, мы тем самым до предела упрощаем (мягко говоря) проблему диагностики. Она и врачу не всегда под силу, а тем более тренеру, у которого нет медицинского образования. А ведь речь идет о человеке. Интерпретация данных о состоянии здоровья - все же прерогатива врача (и уж,

конечно, не физиолога, психолога, биохимика), на что он имеет моральное и юридическое право.

Тренер определяет спортивную подготовленность (техническую, физическую, тактическую и т.п. [49, 47]), врач - состояние здоровья. Этим определялся союз врача-тренера, который в настоящее время практически отсутствует. Решение Минской конференции 1972 г. негативно проявляется до сих пор, причем особенно заметно в спорте высших достижений.

Оба состояния (две стороны одной и той же медали), по существу, - результат адаптационных процессов. С этих позиций можно говорить об одном и том же, только как о разных фазах специфического состояния здоровья - тренированности. Объективно по результатам ответных реакций они не отличаются друг от друга, за исключением субъективных, характерных симптомов, которые наиболее сильно выражены в фазе наивысшей функциональной готовности - спортивной форме: хорошее, приподнятое настроение, отличное самочувствие, ощущение чувства свежести, бодрости, “взрыва”, большое желание выступать в соревнованиях, легкость в выполнении сложных упражнений и финишного отрезка работы. К сожалению, продолжительность спортивной формы во времени очень короткая (7 - 10 дней).

С учетом изложенного спортивную форму следует формировать к каждому значимому соревнованию. В практике спортивной тренировки в период длительных этапов и периодов подготовки эмпирически, спонтанно может возникнуть и развиваться состояние спортивной формы. Спортсмены ациклических видов спорта (игры, бокс, гимнастика и др.) вдруг начинают отмечать “кураж” в выполнении своих действий, повышенную работоспособность в циклических (бег, лыжи, коньки и др.) – ощущение “несет” [14].

На этом отрезке тренировочной работы нецелесообразно увеличивать объем нагрузки и тем более повышать ее интенсивность.

В формировании состояния тренированности и в управлении им участие спортивного врача обязательно. В этот период его значимость огромна. Эмпирический выход на состояние наивысшей функциональной готовности не годится. В спортивную форму надо входить сознательно, готовясь к соревнованию в тесном сотрудничестве врача и тренера. Долго держать на предельном уровне функциональный потенциал невозможно. Следует помнить о природном феномене “экономизации” (оптимизации) функций [54].



# Психологические особенности технической подготовки

Проблема осознания психологических особенностей в технико-тактической подготовке встает в силу того, что студенты спортивных ВУЗов проходят технику и тактику борьбы, а в реальности им приходится осуществлять технико-тактическую подготовку. Специалисты осознали, что недостаточно изучать технику на основе биомеханики и тактику на основе приемов борьбы: нужно осуществлять и саму тактико-техническую подготовку. Однако из-за отсутствия теории поведения борцов в схватке такую подготовку стали осуществлять по примеру подготовки спортсмена.

Причина такой ситуации - отсутствие в теории и практике борьбы научно обоснованной концепции перехода от освоения техники в неконфликтной деятельности с партнером и в идеальных условиях к результативной конфликтной соревновательной деятельности с противником.

Другим решением являлось постоянное усложнение технических действий и изучение их как сложно-координационных двигательных действий, при этом деятельность соперника условно моделировалась путем различных усложнений, т.е. вариативности, при отсутствии учета конфликтности.

Интуитивно высококвалифицированные тренеры отмечали необходимость перехода к новому, конфликтному виду деятельности, который необходимо начинать осваивать с небольшого количества основных приемов и в дальнейшем увеличивать их количество. Арсенал техники спортсмена определяется уже применительно не к идеальным биомеханическим параметрам приемов борьбы, а к конфликтным соревновательным условиям их проведения в поединке. Однако переход от обучения технике борьбы к соревновательной деятельности и формирование навыков применения техники в схватке теоретически специалистами не обоснованы.

В спортивной борьбе на сегодняшний день можно выделить два основных типа тренеров: первые, наиболее многочисленные, работающие под девизом “делай, как я” и ограничивающие тактико-техническую подготовку спортсменов своим личным опытом; вторые, высококвалифицированные тренеры исходят из перспективы индивидуального роста мастерства борца и используют лучшие достижения теории и практики спортивной борьбы, обобщая и применяя достижения других тренеров. Эта ситуация сложилась из-за того, что процесс подготовки тренера в вузе копирует подготовку спортсмена, и поэтому тренеры строят тактико-техническую подготовку на основе передачи собственного тренировочного и соревновательного опыта и только после многолетней работы переходят к использованию опыта других тренеров.

В связи со сказанным возникло противоречие, которое заключается в необходимости подготовки в вузе высококвалифицированных тренеров и невозможности этого из-за отсутствия теоретической концепции тактико-технической подготовки тренеров и методической оснащенности учебного процесса. Необходимо изменить существующую практику тактико-технической подготовки студентов в ВУЗах как спортсменов, ориентированную

на повышение спортивного мастерства, так как она не формирует основные навыки работы в качестве высококвалифицированных тренеров, которые приобретаются только впоследствии на основе долговременной практической работы, а часто и вовсе не приобретаются.

Теория и методика профессиональной тактико-технической подготовки тренера по спортивной борьбе в ИФКах должна строиться на основе:

- теоретико-методического осмысления соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов и освоения методов анализа тактико-технических действий в спортивном поединке;
- овладения имитационным моделированием тактико-технических действий в спортивной борьбе как для повышения собственного тактико-технического мастерства при отсутствии высшего соревновательного опыта, так и для осознания лучших сторон тактико-технической подготовки ведущих борцов;
- умения организовывать обучение и взаимообучение спарринг-партнеров в тренировочном занятии за счет овладения развивающими, игровыми, поэтапными и объяснительно-иллюстративными методами обучения технике и тактике спортивной борьбы.

Это позволит формировать у студентов ИФКов необходимые умения и навыки преподавания, соответствующие требованиям, предъявляемым к тактико-технической подготовленности, присущей тренерам высшей квалификации.

Профессиональная тактико-техническая подготовка тренера должна принципиально отличаться от тактико-технической подготовки спортсмена и строиться на следующих положениях:

- теоретическом: тактико-техническую подготовку тренеров по спортивной борьбе необходимо осуществлять на основе конфликтной теории деятельности;
- методологическом: формирование спортивных навыков борьбы целесообразно осуществлять в форме ситуационного моделирования поведения борцов в поединке;
- практическом: овладение проектированием частных методик обучения технике и тактике спортивной борьбы в рамках основных методов обучения.

Рассмотрим овладение составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения на примере фехтования. В этом виде спорта чрезвычайно важны навыки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки. Вместе с тем, совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.



Многokратные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений, характерных для тренировки фехтовальщиков, создают широкие возможности постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Двигательные механизмы приемов и действий строятся в соответствии с особенностями нейродинамики каждого спортсмена, так как индивидуальные характеристики двигательных реакций оказывают существенное влияние на оснащение фехтовальщиков боевыми средствами (нападения, защиты, подготовки), формирование манеры единоборства.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - “чувства оружия”, “чувства дистанции”, “чувства времени”, которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют “чувство боя” – ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. Наилучшие результаты дает увеличение быстроты действий спортсменов и укорочение дистанций в совершенствуемых

схватках, идущие параллельно с ростом точности сложных реакций и уровня владения оружием (выполнения передвижений). По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в их тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Улучшение показателей в реакциях происходит за счет уменьшения их средних значений и увеличения стабильности. Поэтому процесс прохождения материала в микроцикле, по этапам спортивного года должен представлять собой поднимающуюся спираль в чередовании простых и более сложных заданий. По мере решения задач каждого из этапов подготовки, после ответственных соревнований или в начале подготовки к новым следует переходить от легких заданий к более сложным (от освоенного материала к новому, от облегченных задач к предельным).

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годичного цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия), индивидуальных склонностей к определенным двигательным реакциям и др. Кроме того, выявление индивидуальной склонности спортсмена к применению определенных действий (в том числе основанных на проявлениях разновидностей двигательных реакций), позволяет управлять процессом технической подготовки и разумно сочетать задачи ее разносторонности и индивидуализации.

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Показатели специализированности проявлений двигательных реакций характеризуют техническую подготовленность спортсмена и, прежде всего, возможности овладения определенными боевыми средствами. Поэтому каждый вид действий или их типовая комбинация первоначально совершенствуются самостоятельно, без объединения с другими действиями. Соблюдение данного принципа целесообразно главным образом при освоении каждого нового средства, а также при опробывании технических приемов и боевых действий после перерывов, при восстановлении после крупных соревнований или возникновении технического брака.

Принципиальная последовательность совершенствования технических приемов и боевых действий с учетом проявлений различных реакций, следующая: совершенствование обусловленных приемов и действий, затем с выбором и с переключением. Она целесообразна и как метод повышения качественных требований к тренировке, восстановлению технической подготовленности фехтовальщиков. Освоение различных пространственно-временных параметров идет вслед за изолированным совершенствованием каждого из видов действий, так и объединением их в комбинации.

Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.



Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются: а) психические процессы; б) психологические черты личности; в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности — направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности — особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанных с определенным родом работы (например, творчества).

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности, в единоборстве.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем, каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Воспитание спортсмена предусматривает формирование его мировоззрения, потребностей, интересов, а также настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других качеств. Основную роль при этом играют спортивный коллектив, его тренер (воспитатель). Он направляет работу коллектива, налаживает взаимоотношения спортсменов, индивидуально работает с каждым во время тренировочных занятий, сборов, соревнований, укрепляет интерес воспитанников к спорту, создает правильную мотивацию их занятий, развивает стремление к самовоспитанию, используя влияние коллектива, личное общение с боксерами, свой авторитет.

Тренер постоянно ведет работу по сохранению дисциплины на занятиях, правилам санитарии и гигиены, выполнению боксерами спортивного режима, воспитывает у спортсменов высокую требовательность к себе.

В хорошо организованном коллективе каждый спортсмен вправе рассчитывать на товарищескую помощь, психологическую поддержку во время занятий и соревнований. Взаимное доверие позволяет боксерам быстрее овладевать спортивным мастерством; например, более слабый спортсмен может спокойно, без скованности и напряжения боксировать с более сильным. Коллектив должен иметь (вырабатывать) полезные традиции: чествование победителей соревнования, проведение показательных тренировок



с приглашением зрителей, организация культпоходов, поздравления боксеров с праздниками и. т. п.

Необходимо интересоваться мотивами занятий боксом и участия в соревнованиях. Под мотивами понимают мысли, стремления и чувства, связанные с осознанием тех или иных потребностей и побуждающие к деятельности. Такими побуждениями могут быть удовлетворение от преимущества в единоборстве над другими, спортивная слава, стремление разносторонне развить себя физически, отдельные качества (выносливость, силу, ловкость); воспитать в себе смелость, уверенность, решительность и т. д.

Наиболее значительная мотивация — научиться искусно боксировать, попасть в сборную команду республики и страны, добиться высоких спортивных результатов, защищать честь Родины за рубежом, передать опыт другим боксерам. Конечно, приведенные мотивы далеко не исчерпывают тех стремлений, которые побуждают спортсменов разных возрастов и опыта заниматься боксом и совершенствовать свое мастерство. Знание мотивов имеет большое практическое и педагогическое значение, так как позволяет тренеру оценить свойства личности занимающихся.

Тренер должен способствовать развитию положительных интересов путем правильного планирования учебно-тренировочного процесса, соблюдения педагогических принципов обучения, формирования стремлений к самостоятельной тренировке, к творческому мышлению, обсуждением итогов соревнований, интересом к жизни боксера, помощью в учебе, трудовой деятельности, налаживанием хороших взаимоотношений с товарищами по команде и т. п.

Воспитание личности через спорт, в частности бокс, — сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями коллектива, тренера и боксера на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У БОКСЕРА**

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.

Анализируя результаты выступлений российских и зарубежных боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции — умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер, проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходит для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развито-

му чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно. Удивительное чувство свободы движений демонстрировал на XVII Олимпийских играх К. Клей (позже ставший профессионалом).

На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях, которые являются также средством контроля этого чувства.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью.

Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает (недостаточно



внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

**Внимание.** Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.

Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например, при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, который надо развивать.

Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.

Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.

Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслов; преодолевать трудности,

возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джероян).

Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.

Быстрота реакции. «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А. Рудик).

Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредоточивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например, ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.

Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.

Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.

Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. А можно ли представить тактическое мышление боксера без острого внимания, связанного с активными действиями?

Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.





## **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

---

Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой – своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями – для достижения сознательно поставленных целей.

Известно, что человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и сознания. Об этом говорил русский физиолог И. М. Сеченов: «Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется даже на мысли, желания, страсти и пр.».

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли у боксера – одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Опыт лучших российских боксеров показывает, что они достигают высоких результатов, напрягая все силы, способности, мастерство и волю чтобы оправдать доверие Родины, это ведущий мотив, который служит спортсменам опорой в ходе спортивной борьбы, особенно за рубежом.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;



- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- следить за собой и всегда искать причины неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях — быть самым строгим судьей для себя.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.

Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.

Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Воля воспитывается и закаляется и процессе преодоления трудностей и препятствий. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

---

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно, и участники встречаются с соперниками, равными им по силе.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.

А. Ц. Пуни считает, что готовность к соревнованиям это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию, где боксеру в течение 10-12 дней предстоит провести несколько боев, от боя к бою сохранять на высоком уровне психическое и физическое состояние, удерживать боевой вес (массу) и до конца турнира не получить повреждений.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа: 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки); 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира; 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

На первом этапе ставятся задачи (по А. Ц. Пуни): определение главной задачи выступления боксера в предстоящем соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления; программирование предстоящих действий на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора; настройка на саморегуляцию чувств, развитие благоприятных эмоций; обеспечение нервной и физической «свежести»; развитие способности к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в процессе соревнований; совершенствование до высшего уровня отстающих компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой подготовки); соблюдение режима тренировки, отдыха, питания и подготовка боевого веса; приведение организма в отличное состояние.

На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер, врач и коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для него самого, а также для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют уверенность в его способности побеждать.

Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнеров для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий повышают настроение боксера, укрепляют его волю к победе. Уверенности боксера способствует объективная характеристика его будущих противников.

Для реализации поставленных задач в этом периоде психологической подготовки используют такие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха, трудовой деятельности; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив — вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.

После жеребьевки боксеру известны его противники, поэтому ставятся конкретные технические и тактические задачи на основе информации о мастерстве противника, о его сильных и слабых сторонах. Главным в настройке является самовнушение. Спортсмен убеждает себя, что должен занять определенное призовое место (учитывая свою подготовку к этим соревнованиям), для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость

«выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, зная характер боксера, подбирает методы для устранения отрицательных эмоций, внушения уверенности и решительности в действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев его и противника), помогая анализировать его будущие действия и возможности на победу. Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания и до боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей), другой, наоборот, предпочитает уединение, чтение и т. п. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, боксер переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша и неоправдание надежд коллектива, тренера, близких, боязнь пропустить сильный удар.

Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного — зажечь. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.

Боксер, идущий в турнире без поражения, после каждого боя отдыхает морально и физически, расслабляется, но через день или два, а может быть и на следующий день его снова ожидает бой с более сильным противником, который так же, как и он, предварительно одержал победу. Поэтому ему необходимо поддержать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в очередном бою. В этом случае положительно воздействует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом, как лучше использовать умения, сыгравшие положительную роль. Если, например, бой был выигран у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер должен предостеречь боксера от успокоения и тем более зазнайства. Безусловно, победа над сильным противником воодушевит боксера и прибавит моральных сил, но нельзя ослаблять настройку на то, что следующий бой будет менее серьезный. В практике немало случаев, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за потери осторожности проигрывает слабому боксеру.

Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т. д.).

В перерыве между раундами секундант (а это, как правило, тренер боксера) указывает на главные недостатки противника и дает советы боксеру, как использовать свои возможности для победы. Допустим, противник очень активный, физически сильный и рассчитывает на решительную победу сильным ударом. Секундант должен порекомендовать не ввязываться в бой на средней и ближней дистанциях, активно передвигаться, держать дальнюю дистанцию и своевременно контратаковать прямыми в голову, когда противник будет стараться наносить боковые слева и справа. Если боксер следует наставлениям секунданта и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему тренеру, более критически и объективно подходит к разбору прошедшего боя и уверенно настраивается на последующий, прислушиваясь к замечаниям. Боксер чувствует, что в бой он идет не один, с ним помощник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу.

Конечно, помощник должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач.

После турнира на некоторое время боксеры снижают активность тренировок, могут с неделю отдохнуть. Успешным или неуспешным было выступление в прошедших соревнованиях, тренеру и боксеру следует весьма подробно разобраться в действиях на ринге. В случае поражения не надо сетовать на судей, отчаиваться, а объективно проанализировать техническую, тактическую, физическую и волевую подготовку, вскрыть недостатки, отметить положительные стороны, пересмотреть и уточнить дальнейший план тренировок. Большая и продуманная работа тренера с боксером после турнира, в котором боксер неудачно выступил, является весомым вкладом в дальнейшее совершенствование психологической подготовки.

С чемпионом также надо тщательно проанализировать его действия в турнире. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученик, став чемпионом, не возомнил себя непобедимым. Похвалив за победу, тренер должен критически указать на все недостатки боксера с тем, чтобы следующее его выступление было на более высоком уровне.

Психологическая подготовка боксера – длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе.

Зависимость эффективности действий человека от “внешних” и “внутренних” условий деятельности, является одной из важнейших в исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Данные условия предъявляют повышенные требования к психологической стабильности, стрессоустойчивости и надежности человека, его умению даже в сложных неопределенных ситуациях владеть собой, своим состоянием. Умение владеть своим состоянием является не только врожденным свойством, но и тренируемым навыком. Это определяет возрастающий интерес к различным методам психорегуляции, одновременно нацеливая научные исследования в области психологии и смежных наук на поиск более эффективных путей психокоррекции и психопрофилактики неблагоприятных состояний, а также новых способов обучения психорегуляции.

Особую остроту эта проблема приобрела в спорте. Постоянное стремление к спортивным высотам предполагает поиск и углубленное изучение факторов, обуславливающих успешность (неуспешность) действий спортсменов в соревновательных условиях, факторов, учет которых при ориентации и отборе в учебно-тренировочном процессе, при руководстве спортсменом (командой) в процессе соревнований позволил бы повысить эффективность становления спортивного мастерства, надежность выступления спортсмена в условиях соревнований. Многие исследователи отмечают, что достижение высокого спортивного результата немыслимо без тщательной психологической подготовки.

Развитие у спортсмена навыков управления своим состоянием играет в этом процессе весьма важную роль. Поэтому приступая к выявлению и описанию данных факторов, исследователи, прежде всего, сталкиваются с проблемой “внешних” и “внутренних” детерминант эффективности в спортивной деятельности спортсменов, и в частности, спортсменов-волейболистов.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

---

Современная практика физкультурно-спортивной деятельности указывает на существование проблем, касающихся психологического обеспечения подготовки специалистов. Как уже отмечалось, психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Это подтверждает необходимость целенаправленной подготовки спортивных психологов, и хотя об этом уже немало сказано и написано, но воз, как говорится, и ныне там.

Спортивная психология является междотраслевой дисциплиной, поэтому подготовка специалиста должна предусматривать приобретение знаний и умений как по физической культуре, составной частью которой является спорт, так и по психологии. Актуальными являются вопросы модернизации условий психического развития и становления личности спортсменов, совершенствования средств психолого-педагогического воздействия, направленных на сохранение психического здоровья в условиях деятельности. Необходимо решать задачи развития профессионально значимых свойств личности спортсменов и тренеров. Остро стоит проблема дизадаптации в спорте.

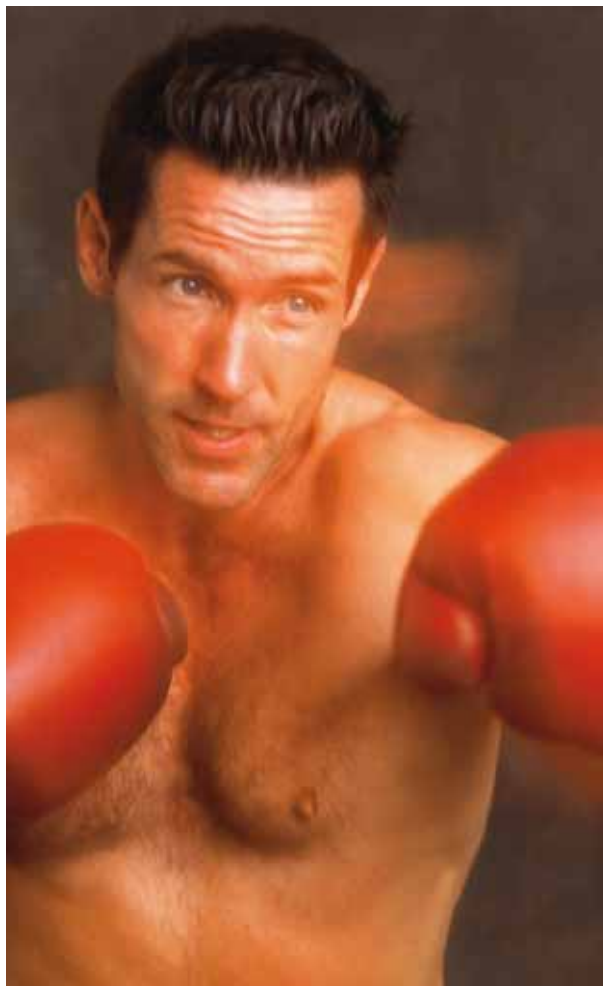
Представляется, что системный подход к организации психологической подготовки специалистов по физической культуре и спорту, учитывая интеграцию содержания и функций учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и оздоровительной работ в пределах единой образовательной сферы - психологии физического воспитания и спорта (исключая частно-предметный подход), определяет методологические условия реализации востребованных практикой задач.

В данном случае область психологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности следует понимать как специализированную систему психологического образования специалистов по физической культуре и спорту, которая характеризуется своим содержанием.

Многолетние исследования особенностей рассматриваемого содержания показывают, что его успешная реализация согласуется с рядом технологических особенностей общедидактического характера, которые позволяли бы актуализировать образовательный процесс.

Результаты экспериментальной проверки показали, что основными компонентами такой технологии являются:

- Целевая установка - формирование специальных психологических знаний и умений, развитие профессионально значимых качеств личности.
- Содержание технологии. Оно должно соответствовать структуре содержания психологического образования и условиям его реализации.
- Организационный компонент, который должен опираться на процессы осуществления физкультурно-спортивной деятельности в аспекте восхождения от абстрактного к конкретному через механизмы объединения учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников при условии единства целевого,



содержательного и методического компонентов.

Так, овладение психологическими знаниями и умениями первоначально согласуется с представлениями об их сущности и значении. Затем они включаются в конкретные условия учебной работы, далее - спортивной тренировки, где опыт формируется через изучение и творческое преобразование. Качество знаний и умений, уровень профессиональной направленности личности зависят от активности учащихся, их стремления к достижению образованности, психологической компетенции. Этому способствуют такие условия обучения, как: 1) реализация образовательного процесса на всех уровнях и ступенях системы; 2) использование микро и макроэтапов; 3) организация психологической помощи, изучение особенностей воспитанников, контроль за их психологическим здоровьем; 4) индивидуальный подход; 5) применение методов и средств учебной, педагогической, тренировочной, учебно-соревновательной, соревновательной и послесоревновательной деятельности, психологической коррекции и консультирования.

Наименьшей частью технологической структуры психологического образования является микроэтап. Каждый микроэтап имеет особую схему обучения фрагменту учебной информации: 1) сообщение знаний; 2) формирование умений на репродуктивном уровне; 3) отработка умений в учебных ситуациях; 4) переход к практическому использованию в учебно-тренировочной деятельности (имитационное моделирование, анализ, текущий контроль и оценка с участием воспитанника); 5) включение умений в соревновательную практику (обеспечение решения задач основной деятельности, проверка и оценка уровня усвоения, формирования индивидуального стиля деятельности); 6) психологическая коррекция, формирование специальных свойств личности, развитие деятельностных качеств (восстановительные мероприятия, развитие психических возможностей, коррекция личности, достижение микроинсайта в области освоения знаний и умений, формирование спортивного характера, устранение недостатков, развитие достоинств).

Технология предусматривает определенное число макро и микроэтапов обучения, которое является следствием соотношения количества соревнований в годовом периоде и количества разделов по курсу на каждом уровне образования. В объеме работы пред-



ставлена базовая модель, предусматривающая усредненный показатель данных параметров.

Особенностью системы следует считать организацию оздоровительной работы с обучающимися в ходе учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с использованием методов психологического консультирования, психокоррекции, психопрофилактики. Технология реализации этих видов согласуется с требованиями к проведению психологической помощи<sup>4</sup>.

Оценочно-коррекционный компонент рассматриваемой технологии определяется диагностикой продукта и результата образовательного воздействия<sup>5</sup>. В нем следует различать элементы, связанные с текущей информацией, итоговым материалом макроэтапов и целостной целевой установки.

Специфика психологической подготовки определяет и ряд особенностей в планировании (табл. 2).<sup>6</sup>

Таблица 1. Модель целевой установки системы психологического образования специалистов по физической культуре и спорту

Специалист, обладающий психологическим образованием

1. Требования к умениям	
Область использования умений	Умения
Тренировочная деятельность	Организовать психологическое обеспечение тренировок; проводить психодиагностику, психорегуляцию, психогигиену; выполнять требования психологической подготовки к соревнованию; создавать оптимальный психологический климат в общении с руководством, другими специалистами; мотивировать себя и воодушевлять своих партнеров; организовывать коммуникативный процесс и проводить переговоры; регулировать конфликты; исследовать психологические особенности спортивной деятельности и использовать полученные сведения в спортивной практике; планировать и прогнозировать собственное развитие и развитие команды; проводить анализ тренировочной деятельности; организовывать свою и совместную с другими специалистами рутинную и творческую работу; поддерживать собственный творческий рост; использовать в деятельности психотерапевтические средства
Соревновательная деятельность	Осуществлять психологическое обеспечение соревнований; использовать приемы психодиагностики, психорегуляции и психогигиены в условиях соревнования; применять методы и средства спортивной психологии во время выполнения физических, тактико-технических действий; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях; организовывать свое поведение и контролировать свои реакции; ставить цели; распределять и оценивать собственные ресурсы для реализации поставленных задач; прогнозировать продукт и результат соревновательной деятельности; планировать соревновательную деятельность

<b>2. Требования к личностным качествам</b>	
Область требований	Качества
Психологическая	Эмоциональность в пределах нормы для данного вида спортивной специализации; открытость по отношению к партнерам и к новой информации; терпимость; развитость интуиции; стрессоустойчивость; оптимизм; развитость психических процессов, способностей, воли, характера, мотивационной сферы; самоактуализационная направленность; самосознание
Мыслительная	Аналитичность; быстрота реакции; развитая креативность, наблюдательность, критичность ума; рефлексивность; наглядно-образный характер мышления; ситуативно-действенное мышление; гибкость, глубина и широта мыслительных операций
Поведенческая	Коммуникабельность; инициативность и предприимчивость; способность к импровизации; ответственность и дисциплинированность; смелость и решительность; целеустремленность; рискованность (до разумных пределов); самостоятельность
<b>3. Объекты освоения в подготовке</b>	
Область освоения	Объекты освоения
Знания	Законы, закономерности, механизмы, процессы, явления, состояния и факты в области психологии и психологии физического воспитания и спорта, обеспечивающие общепрофессиональную, предметную и специально-профессиональную подготовку; формы, способы и приемы, методы и средства психодиагностики, психорегуляции, психогигиены, психологического исследования и психологической подготовки в спорте, дающие возможность проводить психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности
Умения и навыки	Способы профессиональной деятельности и поведения
Опыт	Способы решения психологических проблем в спортивной деятельности; ценности и ценностные ориентации; традиции, нормы, правила и законы жизнедеятельности специалиста по физической культуре и спорту, спортсмена, учитывая спортивную специализацию
Мышление	Способы мыслительных операций и умение ими пользоваться в стандартных и нестандартных условиях; тактическое мышление
Эмоционально-волевая сфера	Эмоции; чувства; воля, сила воли; способы выражения и достижения определенных эмоций и эмоционально-волевых состояний

Таблица 2. Учебный план психологического образования специалистов по физической культуре и спорту

№	Предметная область подготовки	Трудоемкость в часах					Распределение по ступеням и этапам обучения				Форма контроля		
		общая	по видам занятий				1		2			3	
			аудит.	тренир.	сорев.	самос.	1	2	3	4			
Общепрофессиональный компонент		504											
1	Основы психологии физического воспитания и спорта	98	34	12	3	49	X					Тестирование, зачет	
		198	68	27	4	99		X					
2	Психологические основы физического воспитания и спорта	208	72	26	6	104			X			Тестирование, квалификационная работа	
Область предметной подготовки		176											
3	Психология физического воспитания и спорта	176	50	30	8	88				X		Тестирование, квалификационная работа	
Практический компонент		540											
4	Общая психологическая подготовка	306		153		153	X	X	X	X		Тестирование	
5	Специальная психологическая подготовка	144			72	72	X	X	X	X		Тестирование	
6	Ситуативное управление	90			45	45	X	X	X	X		Соревнование	
Оздоровительный компонент		1752											
7	Психологическое консультирование	1152	576			576	X	X	X	X		Психологическое исследование	
8	Психокоррекция	288	216		72		X	X	X	X		Психологическое исследование	
9	Психопрофилактика	384	192			192	X	X	X	X		Тестирование	
Итого:		3044	1208	320	138	1378							

Во-первых, интегрированный характер образовательной системы требует выделения в общей трудоемкости часов на аудиторные, тренировочные, соревновательные занятия.

Во-вторых, необходимо провести распределение содержания образования на уровни и ступени обучения согласно классификации видов подготовки: 1) общепрофессиональный компонент; 2) предметный компонент; 3) практический компонент; 4) оздоровительный компонент.

Рассматриваемый подход к организации психологической подготовки обеспечивает повышение эффективности образовательных воздействий в направлении: а) психического развития; б) становления профессионально значимых качеств личности; в) формирования психологической компетенции; г) развития деятельностных качеств. Наблюдается актуализация связей теоретической и практической подготовки, активизация процессов осмысленного отношения и использования в профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера, востребованных практикой, аспектов психологии на фоне рационализации и творческого преобразования специальных знаний, умений и навыков. Предлагаемая образовательная система позволяет конкретизировать область психологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, функции практического психолога.



# Заключение

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т.п. решали судьбу упорного противоборства. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название - секундирование, которое пришло из дуэльного прошлого. Поэтому спортивный психолог - это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в институтах физической культуры, и со многими обычными психологическими задачами выпускник ИФК может справиться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой - пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

В случае с психологией существуют дополнительные "подводные камни". Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в ИФК или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехник может привести к негативным последствиям. Сказанное, конечно, не относится к тем людям, кто серьезно пытается понять и разобраться в механизмах работы психики и

способах воздействия на нее. Ведь большинство спортивных психологов - это спортсмены или тренеры, которые глубоко знают и спорт, и психологию.

Но главная причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые, в конце концов, можно приобрести, а в сущности той роли, какую тренер играет в жизни спортсмена, особенно при наличии конкуренции.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие, социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека.

Но, как показывает практика, сегодня нашему тренеру нередко требуется получить много “шишек”, при этом, порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство как психология! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки “тренер-психолог-спортсмен” может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая “созрела” давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург - невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная - как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спорт-

смена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом.

Среди прочих возможных причин неэффективности работы психолога со спортсменами можно назвать увлечение мистикой и биоэнергетикой в ущерб серьезному анализу и планированию психологической подготовки, неадаптированность методик к конкретному контингенту спортсменов, непонимание психологом внутренней сущности конкретного вида спорта и т.д.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

---

Психология спорта зародилась как познавательно-описательная дисциплина в русле и традициях общей психологии. На первом этапе своего развития психология спорта сконцентрировала свои усилия на психологическом изучении спортсмена и его деятельности с использованием теории и методического аппарата существующей общей психологии. В этот период психология спорта выступала как сугубо описательная дисциплина.

На втором этапе, не имея предмета своего изучения, она стала в большей степени “работать” на теорию и методику спорта. Сохраняя за собой познавательную функцию, она стала как бы подрабатывать под сложившуюся систему знаний в теории и методике спорта (в теории и методике спортивной тренировки). В этот период разрабатывается идея психологической подготовки, исследуются психологические особенности тренированности, спортивной формы и т.п.

В конечном итоге психология спорта начинает в этот период выступать все в большей степени как познавательно-“подрабатывающая” дисциплина по отношению к сформулированным положениям сложившейся теории и методики спорта. Принципиально такое положение психологии спорта сохранилось и на сегодняшний день. Однако к настоящему времени все более выявляется необходимость в известной переориентации психологии спорта как отрасли научно-прикладного знания. Есть основания говорить о том, что дальнейшее перспективное развитие психологии спорта связано с формированием ее как познавательно-конструирующей дисциплины.



Это предопределяется современной тенденцией развития психологической науки как отрасли особой практической профессиональной деятельности (А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.П. Кузьмин). Кроме того, практика современного спорта обуславливает необходимость психологической разработки всей совокупности проблем (не только педагогических) такого социального явления, как спорт, имея в виду создание новых организационных форм спортивной работы, перспективной теории и методики спортивной педагогики, а также собственно психологической службы в спорте. В связи с этим представляется обязательным наметить необходимые перспективы дальнейшего развития отечественной психологии спорта.

Психология спорта призвана изучать человека в социальной сфере спорта на базе и в тесном взаимодействии с естественными, социальными и философскими основами человекознания, их аналогами в современной спортивной науке. Этим определяется ее место в системе спортивной науки как связующего звена в познании человека - субъекта спорта. Кроме того, необходимо учитывать двойную детерминацию психологии спорта со стороны как системы спортивной науки, так и системы психологического знания. С учетом вышесказанного целесообразно совершенствовать теоретико-методологический аппарат психологии спорта.

Когда есть спрос на специалистов, то развивается вся отрасль, поэтому перспективы развития спортивной психологии есть большие. Прежде всего, конечно, надо официально выделить психологию спорта в самостоятельную специальность, чтобы можно было осуществлять целенаправленную подготовку кадров, проводить исследования, защищать диссертации, не подстраивая содержание под наиболее близкую отрасль. Это большая работа, но, по крайней мере, механизм этого процесса известен и апробирован на других специальностях.

Следующий шаг - это реальное внедрение спортивных психологов в различные звенья подготовки спортсменов, так как, несмотря на внешнее согласие с важностью этого направления, постоянной работы даже с ведущими клубами и спортсменами не ведется. Необходимо, чтобы спортивный психолог наряду с тренером и врачом стал обязательным специалистом во всех физкультурных заведениях, а в качестве примерного ориентира можно использовать процесс внедрения психологов в среднюю школу.

Естественно, что деятельность спортивных психологов в различных организациях будет эффективной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощью, что предполагает активное функционирование централизованной структуры, создание консультационной службы, регулярных собраний и специализированного печатного издания. Следует отметить, что с 2003 года кафедрой психологии РГУФСиТ издается научно-методический журнал "Спортивный психолог", который пользуется большой популярностью и спросом.





Психологическое обеспечение спорта в настоящий момент - крайне слабое, выпадающее и на московском и на федеральном уровне звено подготовки спортсменов. Сегодняшнее состояние спортивной психологии в стране крайне плачевно, разрушены все сложившиеся школы и системы подготовки.

При этом возникает множество вопросов: Какую конкретную пользу спортсмену может принести психологическая поддержка? Может ли тренер стать психологом? Должен ли он быть психологом? Может ли понимание им некоторых психологических параметров спортивной деятельности компенсировать недостаток физических способностей у спортсмена или команды? Каковы конкретные пути продуктивного сотрудничества психолога с тренером, врачом команды и членами команды?

Прежде чем сформулировать четкие принципы и дать ответы на эти вопросы, необходимо наладить активное сотрудничество между психологами и тренерами. Для этого требуется решить немало технических и методических вопросов, связанных со специфическими ситуациями в спорте. Например, задачи тренера, работающего с 7 и 8-летними юными спортсменами-футболистами, будут значительно отличаться от задач тренера команды национальной футбольной лиги. Установки тренеров в одинаковых ситуациях спортивной борьбы также могут существенно различаться. Некоторые тренеры следуют принципу «выигрыш любой ценой», тогда как для других физическое и психическое благополучие игроков важнее, чем показанный результат.

Тренеру, знакомому с терминологией, задачами и методами работы психолога, будет легче найти общий язык с новым сотрудником и наиболее эффективно использовать его знания. В профессиональных командах также начинают понимать, что с врачом команды должен постоянно работать психолог или психиатр, который наблюдал бы за эмоциональным и психическим здоровьем команды. Затраты на включение в штат психолога незначительные, особенно если учесть возможные выгоды от исследовательской, профилактической и психотерапевтической работы, которую он ведет.

Знание основных эмоциональных характеристик поможет тренеру лучше понимать спортсменов с выраженными нарушениями в эмоциональной сфере. Обязанность тренеров - направлять таких спортсменов на соответствующую консультацию к специалисту. Более того, многие симптомы нарушений можно наблюдать только под влиянием эмоционального стресса, связанного с соревновательной деятельностью.

В настоящее время достигнута договоренность между Центром инновационных спортивных технологий и факультетом психологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова о развитии именно этого направления: подготовке специалистов по различным уровням и формам обучения, о совместной научно-исследовательской работе.

Результатом этой деятельности должно стать создание при Центре инновационных спортивных технологий Психологической службы Москомспорта, в задачи которой будет входить не только тестирование и коррекция психоэмоционального статуса спортсменов, но и консультации тренеров и родителей спортсменов, первичная психологическая диагностика тех, кто приходит заниматься, рекомендации родителям по подбору вида спорта для ребенка с учетом его психологических особенностей.

# Использованная литература:

1. Ананьев Б.Г. Избр. психологические труды. М.: Педагогика, 1980. Т. 1.
2. Ананьев В.Г., Дворяшина М.Г., Кудрявцева Н.А. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. - М.: Просвещение, 1968. - 369 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Психология спорту /Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева. – Омск, 1998.
4. Бабушкин, Г.Д. Психология труда тренера по спорту /Г.Д.Бабушкин. – Омск, 1985.
5. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте /А.А.Белкин. – М., 1983.
6. Биспен Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки футболистов 13-15 лет: Канд. дис. СПб., 1991.
7. Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. Журнал «Тренер». Приложение к журналу «Теория и практика физической культуры», № 6, 2006.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М., 1985.
9. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. – М., 1981.
10. Вяткин, Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях /Б.А.Вяткин. – М., 1981.
11. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л., 1984.
12. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера /А.Д.Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
13. Гогунев Е.Н. Условия психологической подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Физическая культура, № 3, 2004.
14. Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 288 с.
15. Горбунов Г.Д. Влияние физических нагрузок на психические процессы: Канд. дис. Л., 1967.
16. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика /Г.Д.Горбунов. – М., 1986.
17. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988.
18. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988.
19. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. Психология онлайн, 2007.
20. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1987.
21. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. - Киев: Здоровье, 1985. - 144 с.
22. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М., 1981.

23. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. канд. дис. М., 2003. - 34 с.
24. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. М., 1978.
25. Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959.
26. Захарова, О.В. Профессиональная ориентация школьников на специальность «Физическая культура и спорт». Дис. ... канд. пед. наук /О.В.Захарова. – Омск, 1989.
27. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие /И.А.Зимняя. – Ростов н/Д., 1997.
28. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 2000. – 486 с.
29. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учеб. пос. для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
30. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П.Ильин. – М., 2000. – 486 с.
31. Ильясов, И.И. Структура процесса учения /И.И.Ильясов. – М., 1986.
32. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК. 1996. - 129 с.
33. Кашанов, Р.Р. Курс практической психологии: Учеб. пособие /Р.Р.Кашанов. – Екатеринбург, 1996.
34. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция /В.П.Кащенко. – М., 1994.
35. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. Психология индивидуальных различий. Тесты. - М.: Московский университет, 1982, с. 74-77.
36. Климов, Е.А. Как выбирать профессию /Е.А.Климов. – М., 1983.
37. Коломейцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А.Коломейцев. – М., 1984.
38. Кретти, Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б.Кретти. – М., 1978.
39. Крутецкий, Г.А. Психология обучения и воспитания школьников /Г.А.Крутецкий. – М., 1976.
40. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребенка от рождения до 17 лет); Учеб. пособие /И.Ю.Кулагина – 2-е изд. – М., 1997.
41. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. - М.: Политиздат, 1975. - 302 с.
42. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения /И.Я.Лернер. – М., 1981.
43. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
44. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта /Пер. с нем. – М., 1995.
45. Маркова, А.К. Психология труда учителя /А.К.Маркова. – М., 1993.
46. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 1981. - 278 с.
47. Мельников, В.М. Психология спорта /В.М.Мельников, А.Л.Попов. – М.: РГАФК, 1998.
48. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал /Л.М.Митина. – М., 1994.

49. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека. - М.: Просвещение, 1966. - 382 с.
50. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С.Немов. – кн. 2. – М., 1998.
51. Непопалов В.Н. Профессиональная деятельность и задачи подготовки спортивного психолога / Непопалов В.Н., Корх Н.Я. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 4. - С. 133-141.
52. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений /Г.Д.Бабушкин, В.М.Мельников. – Омск, 2000. – 198 с.
53. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры /О.В.Петунин. – М., 1980.
54. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А.Пилюян. - М., 1984.
55. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н.Платонов. – М., 1986.
56. Пономарев М.Ф. Экспериментальное исследование некоторых двигательных реакций в связи с восприятием времени // Вопросы психологии. 1960, № 3, с. 79-89.
57. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152(219) с.
58. Практические занятия по психологии. Пособие для студентов ИФК. – М., 1974.
59. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.
60. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.
61. Психология. Учебник для ИФК /Под ред. П.А.Рудика. – М., 1974.
62. Психология. Учебник для студентов ИФК /Под ред. В.М.Мельникова. – М., 1987.
63. Психология: Учебник для студ. ИФК /Под ред. В.М.Мельникова. – М., 1987.
64. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. М., 1980.
65. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФиС, 1969. - 88 с.
66. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977.
67. Пуни А.Ц. Теория и практика физической культуры. 1986, № 6.
68. Пушкин В.Н. Психология и кибернетика. - М.: Педагогика, 1971. - 232 с.
69. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. докт. дис. М., 1990. - 43 с.
70. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х томах /С.Л.Рубинштейн. – М., 1989.
71. Румянцева О.М. Ценностные ориентации как условие самореализации личности в спорте /Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 127-136.

72. Сахаров, В.Ф. Профессиональная ориентация школьников /В.Ф.Сахаров, А.Д.Сазонов. – М., 1982.
73. Сивицкий В.Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций: Автореф. канд. дис. М., 1995. - 24 с.
74. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
75. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. М.: Наука, 1984.
76. Стамбулов А.В. Исследование некоторых особенностей динамики и взаимосвязей физического, психомоторного и интеллектуального развития в подростковый период: Канд. дис. Л., 1981.
77. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 10.
78. Столин В.В. Самосознание личности. Мл Изд-во МГУ, 1983.
79. Страхов И.В. Психология характера. Саратов: СГПИ, 1970.
80. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: ФиС, 1984. - 124 с.
81. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л.Ханин. – М., 1980.
82. Хвацкая Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: Канд. дис. СПб., 1997.
83. Черемных А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: Канд. дис. СПб., 1998.
84. Шадрин, А.А. Формирование интереса к профессии учителя физической культуры у старшеклассников сельских школ: Дис. ...канд. пед. наук /А.А.Шадрин. – Челябинск, 1987.
85. Щербаков, Е.П. Проявление волевых действий у спортсменов в действии с разной структурой /Е.П.Щербаков. – Омск, 1982.
86. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.
87. Bacon, V., & Russell, P. (2004). Addiction and the college athlete: The Multiple Addictive Behaviors Questionnaire (MABQ) with college athletes. *The Sport Journal*, 7(2).
88. Barht B. Probleme einer theorie und Methodik der Strategie und Taktik des Wetthampfes in Sport // Theorie und Praxis der Korperkultur. - 1980. - № 2. - P. 26-29.
89. Baumeister, R. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.
90. Beilock, S., & Carr, T. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701-725.
91. Beilock, S., Bertenthal, B, McCoy, A., & Carr, T. (2004). Haste does not always make waste: Expertise, direction, of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills. *Psychonomic Bulletin & Review*, 11(2), 373-379.
92. Beilock, S., Carr, T., MacMahon, C., & Starkes, J. (2002). When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice

- and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8, 6-16.
93. *Coaches Guide to Sport Psychology*, by Rainer Martens. 1987.
  94. Cox, R. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill. Csikszentmichalyi, M. (1990). *The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
  95. Csikszentmichalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins Publishing.
  - Gray, R. (2004). Attending to the execution of a complex sensorimotor skill: Expertise differences, choking, and slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10(1), 42-54.
  96. Kipoll H., Verlirzin Y., Stein J-F. Cognition and Decision making in Externaly Paced Sport Situation: French Boxing// *Sport Psychology: An Integrated Approach (Proceedings)*. - Lisboa, 1993. - P. 383-385.
  97. Labrie, R., Shaffer, H., LaPlante, D. & Weschler, H. (2003). Correlates of college student gambling in the United States. *Journal of American College Health*, 52(2), 53-62.
  98. Leonard J. Advance information in sensorimotor skill // *Quart. J. exp. psychol.* - 1959. - № 3. - P. 213-218.
  99. Manteufel U. Kognition in der sportlichen Tätigkeit // *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie / Kunath P., Schellenberger H.* - Frankfurt am Main: Verlag Harri Deutsch, 1991. - P. 83-105.
  100. Masters, R. (1992). Knowledge, knerves, and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358
  101. Masters, R., & Polman, R. (1996). What are normal movements in any population? *Behavioral and Brain Sciences*, 19, 81-82.
  102. Maxwell, J., Masters, R., and Poolton (2006). Performance breakdown in Sport: The roles of reinvestment and verbal knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 271-276.
  103. *Motivation in Sport and Exercise*, by Glyn C. Roberts. 1992.
  104. Perkins-Ceccato, N., Passmore, S., & Lee, T. (2003). Effects of focus of attention depend on golfer <sup>™</sup>s skill. *Journal of Sport Sciences*, 21, 593-600.
  105. Poolton, J., Masters, R., and Maxwell, J. (2005). The relationship between errorless learning conditions and subsequent performance. *Human Movement Science*, 24, 362-378.
  106. Poolton, J., Maxwell, J., Masters, R., & Raab, M. (2006). Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing? *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 89-99.
  107. Reber, A. (1993). *Implicit Learning and Tacit Knowledge*. Oxford: Oxford University Press.
  108. Robert Nideffer. *Psyched to Win*. 1992.
  109. Robert Weinberg and Dan Gould. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 1995.
  - Thelma Horn. *Advances in Sport Psychology*. 1992.
  110. Singer R.N. *Motor learning and Human Performance*. - N.Y. Macmillan publishing Co., 1980. - 384 p.

111. Sport Psychology Interventions, by Shane M. Murphy. 1994.
112. Terry Orlick. In Pursuit of Excellence. 2nd Ed. 1990.
113. Weiss, S. (1999). A comparison of maladaptive behaviors of athletes and nonathletes. *Journal of Psychology*, 133(3), 315-
114. Wulf, G., Hoess, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects of internal vs. external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 30, 169-179.
115. Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). Learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 120-126.
116. Wulf, G., Shea, C., & Park, J. (2001). Attention in motor learning: Preferences for and advantages of an external focus. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 335-344.



**Для заметок**



Методическое пособие подготовлено ГУ «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта», директор, доктор медицинских наук Чичуа Д.Т., под общей редакцией доктора медицинских наук, начальника отдела методических программ массового спорта Курашвили В.А. совместно со Стрельченко А. Б. (доктор медицинских наук, Проректор, заведующий кафедрой психологии управления и профессионального здоровья Академии менеджмента и рынка, Руководитель Профессионального психологического клуба, Действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги), Чегловой И. А. (кандидат медицинских наук, доцент, преподаватель, редактор журналов «Психотерапия» и «Вестник восстановительной медицины», научный редактор Профессиональной серии издательства ОППЛ) и с информационным агентством «Олимп». Издательство «МедиаЛабПроект» тираж 2000 экз., город Москва, 2008 г.