

А.П. Чайников

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Учебное пособие для студентов

Чайников Аркадий Павлович

Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов /МГТУ им. Н.Э.Баумана. М.

В учебном пособии рассматриваются вопросы психологической подготовки студентов средствами физической культуры и спорта. Предлагаются средства и методы для воспитания и совершенствования психических качеств. Даются практические рекомендации по регуляции психических состояний возникающих в процессе учебной, производственной, спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности, а также упражнения для тренировки жизненно важных психических качеств. Рекомендуются виды спорта или системы физической культуры и двигательной активности, занятия которыми наиболее эффективно тренируют психические качества необходимые в профессиональной деятельности.

На примере спортивной борьбы показаны способы совершенствования психических качеств в условиях тренировки и соревнований.

Учебное пособие может быть использовано студентами в теоретическом и практическом разделах дисциплины «Физическая культура». Может быть интересно аспирантам, преподавателям высших учебных заведений, педагогам.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие волевых качеств нам важно не столько для состязаний, сколько для жизни.

В.А.Спиридонов

Олег Табаков, великий артист, в интервью для Центрального телевидения на вопрос ведущего: « Что такое смерть», ответил: « Смерть – это постепенное снижение возможностей. Возможности двигаться, работать, говорить, думать... ». Реализация наших возможностей есть не что иное как наша деятельность. А к любой деятельности, если не хочешь потерпеть «фиаско», необходимо готовиться.

Существует несколько основных групп (видов) подготовки, которые необходимо осуществлять и совершенствовать в процессе любой деятельности. Чем более человек преуспел в этих видах подготовки, тем более он профессионален в своей деятельности. Вот эти виды подготовки:

- теоретическая
- техническая
- тактическая
- психологическая

-физическая

По некоторым данным средний возраст «профессионала» любой сферы деятельности в России в настоящее время колеблется около 55 лет. Оно и понятно. Попробуй добиться совершенства во всех видах подготовки, тем более , если ими заниматься раздельно. К будущей деятельности лучше готовиться с детства, если ты для себя её уже определил. Но даже, если человек выбирает профессию уже в более зрелом возрасте, он имеет возможность ускорить свою подготовку.

Универсальным средством в подготовке к любой деятельности является физическая культура и спорт. Занимаясь физической культурой и спортом в любом возрасте человек, занимаясь интересным видом деятельности , проходит все перечисленные виды подготовки. Спорт это «модель жизни» где человек за 10-15 лет проходит все этапы развития: рождение, детство, юность, зрелость, старость. Нет только смерти. Потому что спортсмен до самой смерти остаётся спортсменом (или физкультурником). Возможно тот факт, что бывшие спортсмены часто преуспевают в различных сферах современного бизнеса обусловлен тем , что они с детства занимались физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкой.

Одной из важнейших частей системы подготовки любого специалиста является психологическая подготовка. Вопросам психологической подготовки средствами физической культуры и спорта посвящено данное пособие. Учитывая тот факт, что автор данного учебного пособия является поклонником спортивной борьбы, практические рекомендации читателям могут даваться на примере этого вида спорта.

О важности психологической подготовки написано и говорится много. Ясно, что при прочих равных условиях, большего успеха добьется тот спортсмен, который лучше психологически подготовлен.

Тренеров и спортсменов, естественно, интересуют вопросы: какие психические явления, качества наиболее важны для успешной спортивной деятельности; какими средствами и методами эти качества развивать; как контролировать уровень их развития.

Психические качества, как и другие (физические, умственные, профессиональные и др.) для своего развития или закрепления требуют постоянного упражнения. В книге «Психология соревнующегося спортсмена» Р.М.Найдиффер отмечает, что «Большинство тренеров, не сомневающих в важности психологического аспекта выступлений спортсмена в соревнованиях, полностью игнорируют его в тренировке. Тренеры учат атлетов ударам по мячу, передачам мяча, бегу, но не психологии». [7]. Приоритет в тренировочной работе аспектов технической, тактической и физической подготовки свидетельствует о наличии хороших методик по их развитию, а игнорирование психологической подготовки говорит о недостаточном развитии методической науки по этому аспекту деятельности спортсмена.

Спортивная психология в настоящее время предлагает ряд методик по регулированию психических состояний спортсмена и по их качественной и количественной оценке.

Настоящее учебное пособие предлагает преподавателям и студентам рекомендации по психологической подготовке студентов.

Рассматриваются теоретические и практические аспекты психологической подготовки.

Практические рекомендации по тренировке психических качеств и регуляции психических состояний помогут студенту в его спортивной и в неспортивной деятельности.

Большое внимание уделено применению психологических методов в тренировке и соревнованиях борцов.

Пособие может быть использовано спортсменами разных спортивных специальностей, а также студентами и преподавателями, интересующимися психологической подготовкой.

Полученные сведения помогут студенту и в повседневной работе.

Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Не вызывает сомнения, что каждая профессия имеет свою специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющую различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности.

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила название **профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**. Под ППФП понимается раздел физического воспитания обеспечивающий формирование и совершенствование свойств и качеств необходимых в конкретной профессиональной деятельности [20]. Цель ППФП- достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Эта цель подразумевает решение следующих задач:

- развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитание и совершенствование специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- повышение устойчивости и приспособление организма к неблагоприятным воздействиям условий труда;
- содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики.

В рамках данного учебного пособия мы не ставим целью подробно отразить способы решения всех вышеперечисленных задач ППФП. Остановимся более подробно на психологической составляющей ППФП.

1.1 Методика подбора средств ППФП

Всем психическим качествам и свойствам личности присуща определенная подвижность, практически все психические качества можно развивать определёнными физическими упражнениями занятии различными видами спорта. Существует даже такое понятие как **прикладной спорт**. Это такие виды спорта как: автомобильный, мотоспорт, пожарно-прикладной, военное многоборье, боевое самбо и т.п. Занятия любым видом спорта или видом физической активности в большей или меньшей степени развивают физические и психические качества.

Возникает вопрос: каким видом спорта заняться, если человек хочет стать профессионалом в своей деятельности?. К выбору нужно отнестись со всей серьёзностью. Ведь только официально признанных спортивным комитетом России и включённых в Единую всероссийскую спортивную классификацию около 150 видов спорта, а ещё есть виды, ждущие своей очереди на включение и разные системы физического воспитания и двигательной активности.

Великий спортсмен и педагог, преподаватель кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, шестикратный чемпион СССР по самбо и чемпион Европы по дзюдо Генрих Карлович Шульц так формулировал роль вида спорта в формировании физических и психических качеств: « Спорт даёт человеку то, что он (спорт) от человека требует».

Подбор отдельных физических упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

Приведём пример выбора вида спорта для ППФП **инженера – механика** с учётом профессионально важных качеств [20]:

- в **трудовом процессе** преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, чтение чертежей, расчётные и измерительные работы.
- к наиболее значимым **физическим качествам** относят: статическую выносливость(от 15 до 30% рабочего времени вынужденной позы), сила рук, ног и спины, ловкость рук.

- среди **психофизиологических функций** выделяют: пространственно-временную ориентацию, хорошо развитый глазомер, дифференцирование мышечных усилий.

- **психические функции**: умение руководить людьми, инициативность, умение переключаться с одной работы на другую, хорошо развитое внимание, память.

- **навыки и умения**: находиться в вынужденной позе, дифференцировать усилия, чтение чертежей, расчётные операции, переносить небольшие тяжести, лазить по лестницам.

- **знания**: профессиональные заболевания.

Человеку этой профессии можно рекомендовать занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, регби и т.п.) и хорошо забытым видом спорта-городками.

Далее мы будем рассматривать методы психологической подготовки средствами физической культуры и спорта и давать практические рекомендации по применению упражнений по совершенствованию ведущих психических качеств необходимых в профессиональной деятельности на примере занимающихся спортивной борьбой.

1.2. Контрольные вопросы

1. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП ее цели и задачи.
3. Методика подбора средств ППФП.
4. Прикладные знания, умения, навыки. спец.качества на примере своей специальности.
5. Прикладные виды спорта на примере вашей специализации.

Глава 2. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Проблема психической подготовки по праву считается одной из важнейших проблем спорта. К любой деятельности, к любой роли спортсмен должен быть готов психологически. Психологическая готовность к деятельности всегда результат психологической подготовки. Подготовка человека к определенной деятельности - это процесс формирования готовности к продуктивному участию в ней. В этой деятельности выделяют ряд компонентов: мышечный, функциональный, операционный, психологический и др. [10]. Особенно важна психологическая готовность к новой деятельности при изменяющихся условиях, поэтапном достижении цели, скачках потребностей и ценностных ориентаций. Именно такой является деятельность спортсмена.

2.1. Психологические явления, обеспечивающие деятельность спортсмена

Психолог В.М. Мельников считает, что «Психологическая подготовка спортсмена - это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена. Основной задачей этого процесса является создание психической готовности спортсмена: к продолжительному тренировочному процессу; к соревнованиям вообще; к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованию вообще осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой, непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой». С этим толкованием психологической подготовки трудно не согласиться, но только в первой его части, где формулируется само понятие психологической подготовки. Рассуждения же об общей и специальной психологической подготовке, на наш взгляд, считаются спорными. Деление на общую и специальную подготовку всегда условно и трудно установить грань между ними.

Так, например, в физической подготовке для разделения общей и специальной частей критерием служат упражнения (средства) подготовки. Если применяются подготовительные упражнения - то это общая физическая подготовка, а если - специальные (для борьбы это схватка, разные виды борьбы), то это специальная физическая подготовка. Есть общая и специальная выносливость, сила и т.д. Также, вероятно, может быть и специальная, и общая выдержка, специальная и общая смелость и т.д. Даже может быть общечеловеческая мораль и мораль борца. Специальной психологической подготовкой можно заниматься задолго до соревнования, развивая те специальные психические качества, которые нужны в соревнованиях. Специальные психические качества можно развивать специальными и основными упражнениями или деятельностью в условиях, приближенных к той деятельности, к которой готовится спортсмен. Общая психологическая подготовка подразумевает развитие общечеловеческих, необходимых каждому, психических качеств и может развиваться при помощи общеразвивающих упражнений или деятельности в условиях, приближенных к той деятельности, к которой готовится человек.

Психологическая подготовка предусматривает развитие тех психических качеств, которые помогают спортсмену добиться максимально высоких спортивных результатов без отрицательных сдвигов в организме.

Психические явления есть не что иное, как проявление психики человека. Спортивная психология делит психические явления на три основные группы: психические процессы; психические свойства личности; психические состояния. В свою очередь психические процессы подразделяются на: познавательные (ощущения, восприятия, память, внимание, представления, воображение, мышление, речь); эмоциональные (чувства, эмоции); волевые (смелость, настойчивость, целеустремленность, выдержка, инициативность и др.) [10].

Среди психических свойств личности выделяют такие наиболее важные, как темперамент, характер, способности, потребности, мотивы.

В спортивной психологии наибольшее внимание уделяется изучению таких психических состояний, как стресс, монотония, утомление, напряженность.

Все психические явления тесно связаны между собой. Так, психические процессы всегда протекают на фоне определенных психических состояний, индивидуальные различия в течении психических процессов выступают в качестве характеристик психических свойств.

В психологической литературе наибольшее внимание уделяется изучению состояний и способов их регулирования, а в литературе по борьбе - формированию морально-волевых качеств. В спортивной психологии нет единого понятия «психического состояния». Так в одних источниках психическое состояние трактуется как временные изменения в психике человека, происходящие под влиянием внешних или внутренних причин [10]. В других высказывается мнение, что психическое состояние есть интегральная характеристика психики человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и направленной активизации, точность и стабильность саморегуляции [5]. Особый интерес представляет трактовка психического состояния, как одного из «пространств», в котором протекает деятельность [17].

Вопросам регулирования психических состояний в спортивной психологии уделяется много внимания. Психология рассматривает все явления психической жизни личности в неразрывной связи с ее деятельностью.

Нас в большей степени интересуют волевые процессы, так как они напрямую связаны с действиями, которые человек совершает [10]. В научно-методической литературе существует несколько схожих формулировок понятия «воля»:

Воля - это регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные действия, поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели.

Воля - одно из свойств человеческой психики, выражающееся в способности добиваться осуществления поставленных перед собой целей, осуществления стремлений [25, 26].

Воля человека проявляется в действиях, характеризующихся наличием заранее поставленной цели, а также в преодолении препятствий, трудностей и своеобразного умственного и физического состояния, переживаемого в ходе выполнения цели. Волевые действия делятся на простые и сложные [10].

Человек способен преодолевать свои желания или нежелания и принимать решения об исполнении, а затем и выполнять действие (мотивационно недостаточно обеспеченное). Но для того чтобы описанный феномен имел место, необходимо: выбрать действие, создать побуждение для его выполнения и довести действие до конечного результата (т.е. не дать ему прекратиться на полпути). Эти функции выполняет **воля**. [12 с. 350].

Простое волевое действие состоит из двух этапов: постановки цели и ее исполнения. Сложное волевое действие предполагает следующие этапы: наличие цели; мотив действия; принятие решения; планирование путей достижения цели, поиск способов и средств; исполнение принятого решения.

Помимо простых и сложных волевых действий выделяют особо значимые волевые действия, которые совершаются как порыв, в короткое время. Это чаще всего происходит в чрезвычайных ситуациях - в боевой обстановке, при стихийных бедствиях, авариях, в кульминационных моментах спортивной борьбы.

До принятия решения в сложном волевом действии происходит внутренняя борьба - борьба мотивов [26]. Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку [26]. Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности [10]. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующую удовлетворения [26]. Потребности удовлетворяются по принципу рефлекса (безусловного и условного) [26]. О наличии потребностей от определенных рецепторов идут сигналы в мозг человека, которые осознаются как чувства (боль, жажда, голод, страх, стыд, усталость и др.). Словом «хочу» - человек выражает силу потребности в чем-либо. Но есть еще слова «нужно» или «нельзя». Они связаны с целевой установкой или нормой. Если во внутренней борьбе установка «нужно» оказывается сильнее «хочу», то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанный не с потребностью в достижении цели), то говорят о слабой воле.

Выделяют следующие наиболее важные волевые качества личности, формируемые и проявляемые в волевой деятельности: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Традиционно объединяют в группы по два качества, исходя из наличия большого числа сходных признаков. Такое объединение не всегда правомерно. В частности, это касается решительности и смелости. Смелость - есть не что иное, как способность человека подавлять чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа и т.п. Решительность же - это способность принимать решение и сразу, без колебаний, добиваться его реализации.

Дисциплинированность, на наш взгляд, правильнее было бы отнести к моральным качествам, так как она предполагает соблюдение определенных норм и правил.

Особую важность в процессе подготовки спортсменов приобретает воспитание его нравственного сознания. Одним из важнейших понятий нравственного сознания, с помощью которого выделяются в общественной жизни и характеризуются с моральной точки зрения наиболее типичные черты поведения людей, являются моральные качества. Моральные качества, например такие как: великодушие, правдивость, вероломство, скупость и т.д., характеризуют как поступки, независимо от того, кем они совершаются, так и отдельные стороны поведения определенной личности, выступающие как свойства ее характера. В процессе изучения литературных источников нами зафиксировано 57 положительных и 47 отрицательных признаков поведения, что говорит о трудностях в процессе воспитания нравственности. На формирование ценных волевых качеств положительно влияют такие свойства личности, как развитое чувство долга, ясность жизненных целей, страстное желание их достичь.

Некоторые авторы [10, 15, 25] и тренеры-практики отмечают наличие двухсторонней связи между волей и спортивными достижениями. С одной стороны, достижение высоких спортивных результатов невозможно без совершенствования волевых качеств, с другой, сами занятия спортом являются эффективным средством формирования и развития воли.

2.2. Методы и средства психологической подготовки

Спортивные психологи рекомендуют следующие методы и формы организации занятий по психологической подготовке [2, 10]: беседы, лекции, беседы с другими людьми в присутствии спортсмена, гетеротренинг, внушенный отдых,

внушенный сон (гипноз), аутотренинг; размышления, рассуждения; саморегуляция; самоубеждение, самовнушение; психофизическая тренировка; поощрение и наказание; психокоррекция и др.

В большей степени в спортивной психологии разработаны методы психорегуляции направленные на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего, наиболее полной реализации его потенциальных способностей, и в меньшей - методы воспитания психических свойств личности.

Специалисты в качестве основного метода воспитания моральных и волевых качеств рекомендуют метод убеждения [15]. Они также рекомендуют применять наряду с убеждением методы принуждения и поощрения. В разделах «Морально-волевая подготовка» учебников для студентов институтов физической культуры [15, 16, 18] прослеживаются два направления рекомендуемых методов и средств психологической подготовки.

Первое направление - методы и средства общевоспитательного воздействия: изучение отечественной и зарубежной истории; приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры; привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности; изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним; воспитание привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Второе направление - методы и средства специальной направленности: различные виды упражнений, требующие проявления волевых качеств и волевых усилий; внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов; расширение теоретических и методических знаний у спортсменов; самовоспитание и др.

Большинство специалистов —, на пример, тренеров по спортивной борьбе в занятиях по развитию психических качеств отдают предпочтение следующим формам организации занятий (по убывающей значимости): схватки на тренировочных занятиях; упражнения на тренировочных занятиях; беседы; разбор соревнований; лекции.

Как видно из сказанного выше, между теорией и практикой существуют значительные разногласия в применении методов, средств и форм организации занятий

по психологической подготовке. Методы, предлагаемые спортивной психологией, в основном затрагивают психическую сферу, не касаясь физической. Исключение, пожалуй, составляет психофизическая тренировка, где активно применяются дыхательные упражнения и произвольная мышечная активность. Тренеры-практики отдают предпочтение таким формам работы по воспитанию психических качеств, которые требуют в большей степени проявления физического компонента деятельности. В любой деятельности психические и физические начала едины и не существуют раздельно. Следовательно, упражнениями и другими двигательными действиями можно воспитывать волевые и другие психические качества.

Воля, как известно, формируется, проявляется и познается в процессе преодоления трудностей. При воспитании волевых качеств необходим дифференцированный подход к преодолению объективных и субъективных трудностей и учет их совокупности. В процессе занятий спортом формируются различные волевые качества. Как отмечалось выше, занятия спортивной борьбой уже сами по себе развивают морально-волевые качества. Однако, если в каждое занятие включать специальные задания (можно не изменять даже содержание программы) и методические приемы, то эффективность формирования волевых качеств значительно повысится. При этом следует подчеркнуть, что формирование каждого волевого качества требует специальных заданий и приемов.

Важную роль в процессе проявления волевых качеств играют волевые усилия, их стимуляция и мобилизация. Приемы активизации волевых усилий принято делить на внешние и внутренние [10].

К внешним относятся те, которые исходят от тренера или кого-то другого, то есть действуют на спортсмена извне (это приемы стимуляции), к внутренним - те, которые исходят от самого спортсмена и направлены на него же (это приемы самостимуляции).

Чаще всего используются следующие приемы стимуляции волевых усилий: требование, убеждение, оценка, внушение, соревнование, поощрение, порицание, пример, доброжелательное отношение, похвала и т.д.

По мнению спортивных психологов, по силе воздействия на мобилизацию волевых усилий борцов приемы ранжируются (по убывающей) следующим образом:

командные соревнования, оценка, личное соревнование, похвала, пример товарища и убеждение преподавателя.

Среди спортсменов применяются также такие приемы самостимуляции волевых усилий как самоубеждение, самовнушение, самоодобрение, самоприказ.

Особенно благоприятно действует на совершенствование волевых качеств спортсмена участие в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей, предъявляют к спортсмену повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей.

Основным в психологической подготовке является развитие и совершенствование функциональных возможностей центральной нервной системы. Это осуществляется по двум путям. Во-первых - совершенствованием морально-волевой подготовки и во-вторых - совершенствованием интеллектуальной подготовки (мыслительных способностей).

Специалисты, изучающие восточные единоборства, особое внимание уделяют духовному началу в тренировке спортсменов. Традиции воинских искусств (КЭМПО) имеют древние, религиозные корни. Желающим более подробно ознакомиться с «КЭМПО» (традиция боевых искусств) мы рекомендуем обратиться к одноименной книге А.А.Долина и Г.В.Попова [3]. В книге описаны наиболее типичные, часто встречающиеся в практике боевых искусств мудры (магические жесты, позы, помогающие обрести нужные психические состояния). Очень интересна для борцов и теория «Чань» - тренировка тела и духа во имя постижения высшей истины. Психотехника Чань содержит множество замысловатых методик перестройки интеллектуальной, духовной, а также телесной структуры человеческого организма. Истина, согласно теории Чань, всегда вне слов, ее невозможно передать в книге. «Знающий не говорит, говорящий не знает» - гласит эта теория, поэтому и наставник не читает проповедей ученикам, а лишь стремится направить их собственный разум на путь очищения и прозрения.

В учебниках по спортивной борьбе для институтов физической культуры предлагается при перспективном и индивидуальном планировании тренировочного процесса в различных периодах и этапах обращать внимание на воспитание или контроль морально-волевых качеств без конкретизации этих качеств. В подготови-

тельном периоде одной из задач ставится воспитание морально-волевых качеств. В соревновательном периоде - достижение высокого уровня физических, волевых и моральных качеств, необходимых в борьбе. На этапе предварительной подготовки к соревнованию ставится задача «укрепление волевых и моральных качеств», а на этапе непосредственной подготовки к соревнованию «... дальнейшее закрепление излюбленной техники и тактики, физических и волевых качеств с учетом особенностей подготовки основных конкурентов и условий соревнований» [15,16].

Анализ литературы и изучение мнения специалистов по вопросам психологической подготовки показали, что в настоящее время уделяется мало внимания разработке методов и средств воспитания психических качеств. В настоящее время при огромном дефиците свободного времени нужно научить студентов целенаправленно развивать важнейшие психические качества, используя при этом любые возможности.

2.3. Повседневная жизнь - лучший полигон для испытания и тренировки психических качеств

Известный педагог, основатель знаменитой школы «Самбо-70», чемпион мира по самбо, Заслуженный мастер спорта Д.Л. Рудман, обращаясь к юным читателям в предисловии к своей книге «Борьба самбо», вышедшей в серии «Азбука спорта», говорит: «Если ты не можешь просто так, из принципа, получить пятерку по нелюбимому предмету, если ты не можешь настоять на своем в разумном споре - брось, не читай дальше эту книгу - самбистом тебе не быть!». Настойчивость и упорство, которые нужно проявлять, чтобы выполнить совет великого мастера, являются важнейшими психическими качествами борца. И заметьте, Давид Львович предлагает проявить их не на борцовском ковре, в схватке с соперником, а в обычной жизни.

Спорт, занятия спортом, отношение к людям в процессе занятий, являются хорошей моделью настоящей жизни.

За небольшой срок активных занятий спортом (10-15 лет) человек проходит в ускоренном виде те же этапы, что и в настоящей жизни. Здесь присутствует и младенчество, и юность, и зрелость, и старость.

Спорт учит человека добиваться победы средствами, разрешенными правилами, воспитывает характер и, что очень важно, умению достойно проигрывать. В жизни человека бывают и победы и поражения и нужно научиться правильно на них реагировать. При победах не зазнаваться, при поражениях - не опускать руки, а сделав правильные выводы из них снова стремиться к победе. Студент-спортсмен при вдумчивом подходе к своей психологической подготовке может сам найти в своей спортивной и внеспортивной деятельности массу способов тренировки важнейших психических качеств, которые ему помогут в жизни.

Повседневная жизнь: учеба, быт, общение с родственниками, друзьями, соседями постоянно требуют от человека принятия каких-то решений, совершения каких-то поступков. Все это связано с проявлением волевых усилий; и если человек эти усилия прилагает, то тем самым он укрепляет свою волю, психику.

Например, даже такое простое бытовое действие, как мытье ног холодной водой перед сном помимо гигиенических и закаливающих воздействий, является и действенным средством воспитания воли. Особенно это относится к начальному периоду (несколько месяцев), пока не выработается навык (привычка), когда проведение этой процедуры требует от человека волевых усилий.

Тот же механизм влияния на развитие волевых качеств имеют и утренняя зарядка, еженедельные кроссы, уборка помещений и т.п. Отказ от каких-то интересных занятий в пользу других, менее интересных, но более важных, необходимых, тоже укрепляет волю, развивает выдержку.

Обращение к кому-то с вопросом, просьбой, выступление на семинаре, вступление в полемику - развивает решительность и смелость, уверенность в своих силах.

Помощь товарищу в трудных ситуациях учебы и жизни укрепляет чувство товарищества, коллективизма.

Уважительное отношение к друзьям, родителям, коллегам по работе развивает у студента тактичность и способствует укреплению его авторитета.

Учебный процесс, связанный с пониманием трудного материала, лучшее средство для воспитания настойчивости и упорства. Не отступать, пока не будет полного понимания.

Любую, самую скучную и неинтересную работу можно сделать существенной для себя. Нужно только сказать себе: «Я это сделаю с целью воспитания воли». И когда вы ее сделаете, будьте уверены, что ваши волевые кондиции немного повысились.

Следует помнить, что психические качества также как и физические, могут иметь какой-то уровень, могут развиваться, увеличиваться, расти, а также и снижаться.

Поэтому, заботиться о своих психических качествах необходимо в процессе всей жизни. Даже когда человек закончит активные занятия спортом, он все равно останется спортсменом, и ему нужно позаботиться о том, чтобы его хорошо развитые физические и психические качества были направлены на действия, которые не влияли бы негативно на его место и роль в обществе.

2.4. Контрольные вопросы

1. Воля и волевые действия.
2. Наиболее важные волевые качества, проявляемые в спортивной деятельности.
3. Средства воспитания специальных волевых качеств спортсмена.
4. Как можно использовать жизненные, бытовые, учебные ситуации для воспитания психических качеств?

Глава 3. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ спорт смена

Всю деятельность студента, занимающегося спортом можно разделить на две части: спортивная и внеспортивная. В свою очередь, спортивную деятельность можно разделить на учебно-тренировочную и соревновательную, а внеспортивную - на учебную и внеучебную. Любая деятельность требует от человека приложения определенных волевых усилий, проявления психических качеств!

Одни виды деятельности требуют больших психических затрат, другие меньших. Для того, чтобы организовать тренировочную и соревновательную деятельность, необходимо знать, какие психические качества являются ведущими при каждом виде этой деятельности. На примере человека занимающегося спортивной борьбой рассмотрим наиболее важные психические качества помогающие ему продуктивно заниматься как тренировочной, соревновательной так и в опосредованном виде - учебной и внеучебной деятельностью

3.1. Психические качества борца, обеспечивающие его тренировочную и соревновательную деятельность

Какими психическими качествами нужно обладать, чтобы успешно действовать на разных этапах подготовки борца?

Для выяснения этого вопроса мы провели опрос среди 40 преподавателей борьбы дзюдо и самбо Московских вузов. Респондентам предлагалось указать основные и вспомогательные психические (морально-волевые) качества, обеспечивающие деятельность борца на разных этапах.

Обобщенные результаты исследования выглядят следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Проявление морально-волевых качеств в различных этапах подготовки борца

Этап (вид) деятельности	Морально-волевые качества, обеспечивающие деятельность	
	Основные	Вспомогательные
1	2	3
Атакующее действие	Решительность и смелость	Настойчивость и упорство
Защитное действие	Выдержка и самообладание	Решительность, смелость, инициативность, самостоятельность

1	2	3
Контратакующее действие	Решительность и смелость	Целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание
Схватка	Настойчивость и упорство	Решительность, смелость инициативность, самостоятельность, целеустремленность
Тренировочное занятие	Целеустремленность	Настойчивость, упорство инициативность, самостоятельность
Предварительная часть соревнований	Целеустремленность, упорство, настойчивость	Решительность, смелость выдержка, самообладание дисциплинированность
Финальная часть соревнований	Выдержка и самообладание	Настойчивость, упорство решительность, смелость целеустремленность
Соревнование в целом	Целеустремленность	Выдержка, самообладание настойчивость, упорство дисциплинированность
Этап непосредственной подготовки к соревнованию	Настойчивость, упорство, дисциплинированность	Целеустремленность, выдержка, самообладание
Подготовительный период	Настойчивость, упорство, дисциплинированность	Выдержка, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, упорство
Соревновательный период	Целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание	Дисциплинированность
Переходный период	Дисциплинированность	Инициативность, самостоятельность
Год тренировки	Настойчивость, упорство	Целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность
Олимпийский цикл	Целеустремленность	Настойчивость, упорство выдержка, самообладание дисциплинированность
Многолетняя тренировка	Целеустремленность	Настойчивость, упорство инициативность, самостоятельность, дисциплинированность

Целеустремленность - качество, имеющее ведущее значение на таких этапах деятельности, как: тренировочное занятие, предварительная часть соревнований, соревнование в целом, соревновательный период, олимпийский цикл, многолетняя тренировка. Это качество наиболее универсально.

Решительность и смелость играют первостепенное значение при проведении атакующих и контратакующих действий.

Настойчивость и упорство необходимы в схватке, подготовительном периоде, на этапе непосредственной подготовки к соревнованию, в году тренировки.

Инициативность и самостоятельность необходимы для обеспечения деятельности борца после завершения активных занятий спортом.

Выдержка и самообладание имеют важное значение при проведении защитного действия и при выступлении в финальной части соревнования.

Дисциплинированность - ведущее качество, обеспечивающее деятельность в переходном периоде.

Существуют такие этапы деятельности, которые требуют преимущественного развития какого-то одного психического качества, которое легко выделяется из общей системы психологической подготовки. Так при проведении атакующего действия - это решительность и смелость, в переходном периоде - дисциплинированность.

Но есть и такие этапы, в которых не выделяются ведущие психические качества, а отмечаются 2-3 равноценных. К таким этапам относятся: участие в предварительной части соревнования, подготовительный период, этап непосредственной подготовки к соревнованию, соревновательный период.

3.2. Организация теоретической и практической психологической подготовки борцов

На начальном этапе психологической подготовки студентам необходимо получить знания об основных понятиях, терминах, применяемых в психологии, об основных психологических качествах борца, обеспечивающих его деятельность на разных этапах (тренировка, соревнования и т.п.).

Опираясь на полученные знания о психических свойствах личности, студент может научиться определять свои сильные и слабые психические качества, регулировать свои психические состояния.

На этапе выработки умений необходимо научиться применять психологические средства (упражнения) для тренировки и контроля психических качеств и состояний.

Конечная цель психологической подготовки - выработать у занимающихся устойчивый навык достижения оптимальных для данной жизненной ситуации уровней психических состояний, позволяющих успешно решать поставленные задачи.

Преподаватель в процессе занятий изыскивает возможность для сообщения студентам знаний, связанных с психологической подготовкой, дает задание по самостоятельному изучению литературы. Хорошей мотивацией для занятий психологической подготовкой является то, что качества, полученные студентом в процессе тренировок и соревнований по борьбе, очень пригодятся в его учебной и производственной деятельности.

Участие студентов в соревнованиях и подготовка к ним - это большая физическая и психическая нагрузка. Соревнования считаются очень важным элементом психологической подготовки, одновременно являясь средством развития психических качеств и средством их контроля.

Подбор ранга соревнований является важным фактором в подготовке борца. Преподаватель, планируя участие студента в соревновании, должен предвидеть результаты психологического воздействия его на личность борца.

Перед каждым соревнованием преподаватель и студент совместно ставят задачу, которая может быть выполнена с определенным физическим и волевым усилием со стороны спортсмена. По окончании соревнований проводится анализ выступления с оценкой выполнения поставленной задачи.

Очень важно в процессе психологической подготовки добиться такого положения, когда спортсмен сам систематически и целенаправленно занимается своим развитием, применяя навыки психологической подготовки во всех направлениях своей жизнедеятельности.

3.3. Контрольные вопросы

1. Виды деятельности студента-борца.
2. Какими психическими качествами должен обладать борец для того, чтобы выполнить атакующее действие, защитное действие, контратакующее действие?

3. Цель и задачи психологической подготовки борца.
4. Спортивное соревнование и его место в психологической подготовке.

Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Психические качества и психические состояния, как и любые другие качества, поддаются тренировке. Как известно, основным средством тренировки является упражнение. Описанию управлений для психологической подготовки посвящена эта глава.

4.1. Аутогенная тренировка

Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка (от греческого *autos* - сам, *genos* - происхождение) - психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации (расслаблению), самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности. Выделяют две ступени аутогенной тренировки: 1) обучение релаксации, создание ощущений тяжести, тепла, холода, свидетельствующих об управлении вегетативными функциями; 2) создание гипнотических состояний различного уровня. Применяется в медицине, спорте, педагогике, на производстве и самовоспитании. Ключевой задачей в аутотренинге является достижение приторможенного состояния коры больших полушарий мозга за счет снижения интенсивности внешних и внутренних раздражителей.

Прежде чем приступить к занятиям аутотренингом, нужно научиться расслаблять соответствующие мышцы. Для этого в положении лежа или сидя поочередно напрягать (без движений в суставах), а затем расслаблять мышцы лба, челюстей, шеи, предплечий, груди, живота и т.д. сверху вниз. Делать несколько кругов в течении 20-30 минут.

Лучшее время для проведения аутогенной тренировки - это вечернее перед сном и утреннее - после сна. Лучшее исходное положение - лежа на спине.

Для проведения тренировки можно выделить 5-10 минут и в любое другое время. Главное, чтобы во время занятий не было отвлекающих моментов. В этом случае больше подойдет исходное положение «поза кучера»: сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка

расставлены и согнуты в коленях под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены - словом, характерная поза извозчика, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты. Нижняя челюсть расслаблена, но не отвисает, так что рот закрыт. Язык тоже расслаблен.

Аутогенная тренировка состоит из двух основных частей: расслабление и концентрация.

На первом этапе обучения необходимо научиться фазе расслабления.

Восстановительный эффект аутогенной тренировки обеспечивается соблюдением следующих условий: проведением занятий в помещении с высокой звукоизоляцией, не раздражающей окраской стен, неярым источником освещения; проведением занятия не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи; монотонным повторением словесных формул в утвердительной форме мысленно, а не вслух; предельным расслаблением мышечной системы.

Мысленно проговаривая необходимые словесные формулы и вызывая в своих мышцах ощущения сначала тяжести, затем тепла, человек самостоятельно вводит себя в состояние полугипнотического сна или аутогенного погружения. За 30-40 дней можно самостоятельно освоить методы и приемы саморегуляции психических состояний. При этом каждый день необходимо повторять управления, постепенно повышая их сложность по мере усвоения. Работа с преподавателем значительно ускорит обучение аутогенной тренировке.

Следует предостеречь начинающих от одной очень распространенной ошибки. Аутогенная тренировка действительно учит управлять функционированием мышц и внутренних органов, но это управление не опирается на акты волевых усилий. Более того, сознательный волевой приказ вызывает противоположный эффект. Это легко понять, если вспомнить ситуацию с бессонницей: кто заставляет себя заснуть, тот своим приказом активизирует деятельность головного мозга, повышает мышечный и психический уровень бодрствования и в результате заснуть не может.

Может быть самое трудное в аутогенной тренировке состоит в том, чтобы достигать внутренней концентрации, сосредоточенности на чувствах, образах, представлениях и ощущениях без обращения к воле, которая автоматически повышает уровень напряжения и делает расслабление невозможным.

Прежде чем приступить к первым простейшим тренировкам, нужно научиться формулам и действиям при выходе из аутогенного погружения.

Например: для выхода из состояния расслабленности в упражнении для формулы «Моя правая рука тяжелая» обратной формулой является «Руки напряжены» и дать себе команду «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!» При этом следует сразу за проговором выполнять указанные действия. Особенно важно применять формулы выхода при утренних и дневных тренировках. Если в вечерней тренировке человек уснет, это свидетельствует о хорошем расслаблении и здесь хороший спокойный сон выполняет роль процесса выхода.

Важно знать, что такое же психофизическое воздействие, как и команда выхода, оказывает кратковременный шок, который наступает, если во время аутогенной тренировки возникает неожиданная помеха, например, телефонный звонок.

Порядок построения аутотренинга

1. Общее успокоение

2. Последовательное расслабление, вызывание чувства тяжести и тепла:

мышц лица и шеи;

мышц плечевого пояса и рук;

мышц спины;

мышц живота и таза, области солнечного сплетения;

мышц ног.

3. Формулы, затрагивающие отдельные группы мышц, произносятся в перемешку с общими успокаивающими формулами.

4. По мере освоения аутотренинга количество повторений словесных формул можно постепенно уменьшать

5. Прежде чем приступить к тренировке, необходимо выучить текст проговариваемых формул

6. Проговаривая формулы не нужно спешить, а стараться добиться внушаемых ощущений. Каждую формулу на первых порах нужно повторять 6 раз.

Первая тренировка

Для каждого управления по аутотренировке рекомендуются свои формулы самовнушения, от которых не следует отходить по крайней мере на начальном этапе обучения. Первое занятие начинается с упражнения на расслабление скелетных мышц конечностей и тела. Это упражнение выполняется в расслабленной позе в по-

ложении сидя или лежа, глаза закрыты и формулируется так: «Моя правая рука тяжелая». Левша начинает, естественно, с левой руки.

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью: вот расслабляются мышцы руки - пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой как свинец. Она бессильно лежит как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а повторяются мысленно. Формулу самовнушения повторяют себе обычно шесть раз, затем вставляют формулу «Я спокоен» и снова мысленно повторяют шесть раз: «Моя правая рука тяжелая». Временной интервал, требующийся для ощущения тяжести в руке, различен для разных людей. Обычно достаточно трех серий из шести повторений формулы, разделенных вставкой «Я спокоен», что составляет около двух минут.

В начале тренировки трудно избежать нарушений концентрации, самопроизвольного переключения внимания на неожиданно возникающие воспоминания, мысли, намерения. Нельзя терять терпения, следует вернуть все свои помыслы к формуле самовнушения, не раздражаясь и не прибегая к волевому усилию. Если сосредоточиться не удастся, следует снова начать упражнения, а при неудачной второй попытке отложить занятия на некоторое время. Если во время занятий у вас ухудшится самочувствие, прервите упражнение формулой выхода.

Второе упражнение: «Моя правая рука теплая», следует начинать через две недели после начала занятий, независимо от того, достигнута ли цель первого уп-

ражнения - ощущение тяжести в конечностях и теле. Второе упражнение развивает ощущение тепла в нужной области организма или во всем теле, которое наступает в следствии расширения кровеносных сосудов. Второе упражнение формулируется так: «Моя правая рука теплая» и все упражнение, учитывая первую формулу, приобретает следующий вид:

Я спокоен (1 раз)

Моя правая рука тяжелая (6 раз)

Я спокоен (1 раз)

Моя правая рука теплая (6 раз)

Я спокоен (1 раз)

Моя правая рука теплая (6-12 раз)

Далее - формула выхода.

Как и в первом упражнении, так и в упражнении с теплом, успех зависит от степени сосредоточенности на органе, в котором требуется добиться желаемого ощущения.

После того, как будет освоено умение вызывать тяжесть и тепло в отдельных частях тела, можно переходить к освоению комплексов аутогенной тренировки, которые имеют очень широкий диапазон направленностей от простого восстановления сил и отдыха, до регулирования работы внутренних органов.

Приведем комплекс базовых формул для восстановления физической работоспособности, полноценного отдыха после больших тренировочных и соревновательных нагрузок (каждую формулу повторить 2-3 раза)

1. Я спокоен
2. Мое лицо спокойно
3. Весь организм спокоен
4. Мое дыхание ровное и спокойное
5. Моя правая рука расслаблена
6. Моя правая рука становится тяжелой
7. Я ощущаю тепло в правой руке
8. Правая рука тяжелая и теплая, кровь пульсирует в кончиках пальцев (затем то же для левой руки)
9. Я спокоен
10. Мое лицо спокойно
11. Весь организм спокоен
12. Мое дыхание ровное и спокойное
13. Мышцы спины расслаблены
14. Они наполняются тяжестью и теплом
15. Мышцы спины тяжелые и расслабленные
16. Я спокоен

17. Весь организм спокоен
18. Мое дыхание ровное и спокойное
19. Мышцы живота расслаблены
20. Я спокоен
21. Моя правая нога расслаблена
22. Моя правая нога становится тяжелой
23. Я ощущаю тепло в правой ноге
24. Правая нога тяжелая и теплая, кровь пульсирует в кончиках пальцев (Затем то же для левой ноги)
25. Все мое тело расслаблено
26. Чувствую приятное тепло во всем теле
27. Я спокоен
28. Я отдыхаю

После этого можно применить формулы перехода ко сну или активизации, а также для снятия чувства тревоги и страха перед предстоящей деятельностью и т.п.

Формулы перехода ко сну:

29. Мое дыхание спокойное
30. Я расслабился, мышцы мои тяжелые и теплые
31. Мне хочется спать
32. Появляется сонливость, с каждой секундой она усиливается

33. Приятно тяжелеют веки, веки тяжелые и теплые

34. Глаза сами закрываются

35. Ни о чем не думаю

36. Мой сон будет легким и спокойным

37. Проснусь ровно в (...) часов, мне достаточно (...) часов для полного отдыха

(обязательно несколько раз представить положение стрелок часов). Формулы активизации (после отдыха или после сна)

(38). Я отлично отдохнул

(39). Я полон сил и энергии

(40). Я могу встать и действовать

Формулы для снятия чувства тревоги и страха перед предстоящей деятельностью:

Отношение к (....) спокойное, полная уверенность в своих силах

Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящей работе

Ничто постороннее меня не отвлекает

Любые трудности и помехи меня только мобилизуют

Я уверен в своих силах

Человек, научившийся приводить себя в состояние аутогенного погружения (полного расслабления) может с успехом использовать свои знания для применения

в этом состоянии формул намерений, целей и т.п., помогающих в его практической деятельности.

4.2. Психофизическая тренировка

Исследования современных ученых все больше подтверждают взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем. На этом и основывается метод психофизической тренировки - специальная система занятий, в основу которой положена определенная физическая нагрузка - несложные спортивные упражнения в сочетании с приемами психической регуляции.

Психофизический тренинг имеет целью улучшить ваши индивидуальные предпосылки для преодоления высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда ваше психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

У психофизической тренировки много общего с аутогенной тренировкой. Методика психофизической тренировки основана на сочетании простых упражнений (бег, ходьба, плавание, гимнастические упражнения и т.п.) с применением в процессе упражнения психического тренинга (тренировка внутренней речи, формирование уверенности в своих силах, регуляция уровня активизации и т.п.).

Кроме того, в процессе или после окончания упражнения тренируют расслабление и на фоне его способность к концентрации внимания.

Сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое в аутогенной тренировке.

Каждый спортсмен может сам для себя придумать формулы, отражающие уверенность в своих силах. Они должны быть короткими, типа «Я это сделаю», или не так категорично: «Я сделаю все и попытаюсь реализовать свои возможности». Проговаривая эти формулы в процессе бега, плавания, простых упражнений, вы научитесь вызывать в своей психике состояние уверенности в своих силах.

Для закрепления данного состояния хорошо поставить себе какую-то конкретную цель, требующую проявления физических или волевых усилий и выполнить (достичь) ее. Например: «Через полчаса я займусь курсовой работой и выполню ее. Я это сделаю».

Тренируя таким образом психику 2-3 раза в неделю вы сможете в будущем в сложных ситуациях (экзамены, соревнования) проговаривая формулы уверенности в себе действительно обрести состояние этой уверенности.

Возможности психофизической тренировки огромны, приобретая навык ее применения, вы сможете управлять своими психическими состояниями в зависимости от сложившихся ситуаций. Для желающих более глубоко изучить явление психофизической тренировки рекомендуем ознакомиться с книгой А.В.Родионова «Психофизическая тренировка» [11].

4.3. Идеомоторная тренировка

Многие спортсмены используют технику идеомоторной тренировки (тренировки в воображении) для улучшения процесса изучения усвоения и стабилизации сложных движений.

При этой тренировке человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс движений, не осуществляя их в действительности.

Представление может быть разным:

- можно говорить с самим собой о структуре движения;
- можно «иметь перед глазами» картину движения, выполненного вами или кем-либо другим;
- можно переживать движения в ощущениях и чувствовать при этом весь его процесс.

Эффективность идеомоторной тренировки подтверждается и многочисленными исследованиями в области спорта и труда. При обучении идеомоторной тренировке удобнее рассматривать ее в трех фазах. В первой фазе усваивается расслабление и целенаправленное представление движения или действия. Во второй фазе происходит собственно представление процесса движения или действия. При этом помогает расчленение действия или движения на отдельные отрезки и «перевод» их на язык слов (вербализация). В третьей фазе происходит уже как бы практическое осуществление движения или действия.

В зависимости от качества реального исполнения изучаемого действия перестраивается структура дальнейшей идеомоторной тренировки.

А.М.Астахов при обучении студентов-самбистов предложил описать их представление об изучаемом сложном приеме на бумаге и получил высокий уровень результатов при практическом выполнении приема.

Он рекомендует применять метод описания изучаемого действия как средство к совершенствованию процесса обучения сложным тактико-техническим действиям в спортивной борьбе.

4.4. Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств борца

В предлагаемом разделе мы попытаемся дать практические рекомендации по формированию основных моральных и волевых качеств борца.

Моральные качества выражаются в способности борца выполнять, соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазны. Задача моральной подготовки - выработать навык (привычку) соблюдения норм поведения.

Важнейшими моральными качествами борца являются: коллективизм, тактичность, дисциплинированность, порядочность, честность, скромность, трудолюбие, гуманизм и т.д.

Воля - это регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели.

Важнейшими волевыми качествами борца являются: смелость, решительность, настойчивость, выдержка, инициативность.

И моральные, и волевые качества развиваются упражнением. При применении упражнений психологической подготовки преподавателю следует обратить внимание на то, что в группе занимающихся могут быть люди с разным уровнем развития психических качеств. Поэтому в этой работе возрастает роль индивидуального подхода.

При разработке заданий по воспитанию волевых качеств нужно учитывать, что они развиваются упражнениями, в которых задание успешно выполняется. Иногда это ведет к переоценке борцом своих возможностей. Если задача не выполняется и борец не достигает цели или достигает, получая отрицательные эмоции, то это ведет к понижению уровня волевых качеств, появляется

неуверенность в своих силах (возможностях). Так, если в результате выполнения упражнения на смелость боец получает травму, то у него развивается трусость.

4.4.1. Упражнения для развития смелости и решительности

Смелость - есть способность преодолевать чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа. Решительность и смелость - проявления воли, характеризующиеся способностью быстро, продуманно и без колебаний принимать обоснованные решения в ответственные моменты деятельности, активно действовать в условиях риска и опасности для достижения цели. Решительному и смелому человеку свойственны критичность ума, смелость мысли, устойчивость в решениях, постоянство в действиях, направленных на достижение цели. Антиподы - нерешительность и трусость, которые проявляются в колебании, сомнении в момент принятия решения или реализации его. Нерешительный человек откладывает решение или принимает поспешное, необдуманное решение, торопится избавиться от неприятного состояния напряжения.

Смелость и решительность - качества, хорошо поддающиеся тренировке, и уровень их развития можно контролировать.

Смелость измеряется тестом, в котором борцу предлагается выполнить задачу, достаточно опасную или которая может подорвать его престиж. Момент, когда боец отказывается выполнять задание, есть та граница (величина) смелости, на которой он не может преодолеть страх.

Это могут быть прыжки в воду сначала с высоты 1 метра, потом с 2-х, 3-х и т.д. до отказа.

В борьбе самбо и дзюдо это может быть проведение падения (самостраховки) на спину, на бок с постепенно увеличивающейся высоты.

Решительность измеряется временем от принятия решения до действий по его реализации.

Предлагаем ряд упражнений и заданий, развивающих смелость и решительность.

1. Во время учебных занятий (лекции, семинара) задать вопрос преподавателю
2. При сдаче зачета или экзамена в числе первых студентов войти в аудиторию
3. Заговорить на улице с заинтересовавшим вас человеком
4. Во время участия в командных спортивных играх «взять игру на себя»
5. Погулять ночью по кладбищу

6. Делать самостраховки с большой высоты
7. Полет-кувырок с постепенным увеличением длины или высоты полета, через препятствия
8. Во время тренировочных схваток при создании благоприятной ситуации сразу проводить атакующее действие
9. Борьба с более сильным противником
10. В схватке поставить себе цель: на каждую атаку партнера отвечать быстрой контратакой

При проведении занятий для развития смелости и решительности преподаватель должен так дозировать упражнения, чтобы избежать травм, не бояться при этом появления у занимающихся некоторого чувства боли при выполнении действий, связанных с выполнением задания. Похвалив борца за проявленную смелость, преподаватель снизит уровень отрицательных эмоций, вызванных болью, и поддержит положительные эмоции от сознания сделанного упражнения.

Можно рекомендовать следующие методические приемы при проведении занятий на развитие смелости:

1. Снижение уровня оценки опасности упражнения, которое делает борец, часто завышая ее. Нужно объяснить борцу, что это упражнение не такое уж страшное, как ему кажется.
2. Повышение престижных стимулов - не выполнишь задание (упражнение) подорвешь свой престиж, авторитет.
3. Выполнение заданий со сниженной опасностью. Если человек сразу не выполняет задание, то нужно немного понизить уровень опасности.

В борьбе, как в любом спорте, существует тесная связь между всеми видами подготовки. Борец должен знать, что занимаясь развитием силы, ловкости и совершенствованием тактико-технических действий, он повышает свою смелость и решительность. Если прием хорошо усвоен, борец делает его автоматически, то и в схватке он смело и решительно пойдет на его выполнение.

4.4.2. Упражнения для развития выдержки и самообладания

Выдержка - способность борца преодолевать потребности и связанные с ними чувства, служащие мотивами, мешающими достижению поставленной цели.

Выдержка и самообладание - проявление воли, характеризующееся ясностью ума, способностью постоянно контролировать свое поведение, состояние и действия, умение владеть собой в экстремальных и стрессовых условиях, в ситуациях нарастающего утомления, при неожиданных трудностях, мешающих достижению цели. Выдержка и самообладание - свойства личности, в которых выражена и закреплена тормозная функция воли.

Выдержке и самообладанию противостоит невыдержанность, то есть неумение человека владеть собой в сложных жизненных ситуациях. Развивается выдержка упражнениями, в которых борец должен преодолевать разные потребности: биологические, социальные, идеальные в течении определенного времени. Чем больше время, в течение которого борец сдерживает потребности, тем большей выдержкой он обладает.

Нельзя давать задания на выдержку, которые могут привести к серьезным нарушениям здоровья, быть опасными для жизни. Так, задерживать дыхание более 5-7 минут опасно.

Упражнения, развивающие выдержку и самообладание

1. Бег на длинные дистанции
2. Упражнения на задержку дыхания
 - а) засекается время задержки дыхания
 - б) провести соревнования среди членов группы по задержке дыхания на время
 - в) несколько человек одновременно задерживают дыхание и соревнуются, кто дольше продержится без дыхания
3. Во время тяжелой тренировки преподаватель ставит на видное место сосуд с водой, при этом занимающимся пить запрещается
4. Снижение собственного веса (более 1/25 части веса)
5. Борьба с задачей не применять никаких атакующих действий, кроме контратак
6. Борьба с засуживанием
7. Длительные схватки
 - а) более 20 минут
 - б) со сменой партнеров, длительное время
8. При беседах с другими людьми не перебивать их, дать им высказать свою мысль до конца

9. При входе в общественный транспорт не торопиться, а входить последним.

Выдержка и самообладание очень тесно связаны с выносливостью. Упражнения для развития выносливости очень эффективно влияют на тренировку выдержки.

4.4.3. Упражнения для развития настойчивости и упорства

Настойчивость и упорство - проявление воли, характеризующееся неуклонным, активным достижением намеченной цели, постоянным контролем своего поведения, преодолением многих (в том числе и неожиданно возникающих) трудностей, несмотря на временные неудачи. Настойчивый человек способен к длительному и неослабленному напряжению энергии, неуклонному движению к намеченной цели. Антипод настойчивости и упорства - упрямство и негативизм.

Настойчивость борца можно определить количеством попыток (неудачных) до тех пор, пока он не откажется отданного задания (упражнения).

Упражнения и задания для развития настойчивости и упорства

1. В процессе учебы (работы) поставить себе какую-то задачу, например, изучить досконально какой-то раздел учебной программы.
2. В споре с товарищами аргументировано доказать свою правоту, не жалея времени на поиски доказательств.
3. Поставить себе цель научиться делать какое-то сложное упражнение, которое у тебя не получается и добиться его правильного выполнения.
4. В учебных схватках всегда стремиться выполнить максимально точно поставленную задачу.
5. По окончании тренировочной схватки продолжить борьбу до первого оцененного приема.
6. Выработать привычку «докопаться» до значения новых для себя непонятных слов, встречающихся в процессе учебы, работы, отдыха и любой другой деятельности.

Из физических качеств наиболее тесно связана с настойчивостью гибкость.

Упражнения на развитие гибкости, как и настойчивость, требуют большого количества повторений.

4.4.4. Упражнения для развития инициативности и самостоятельности

Инициативность и самостоятельность - это проявление воли, выражающееся в способности человека самостоятельно ставить цели, намечать пути их реализации, по собственному почину организовать свою деятельность, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию сложившихся ситуаций, других людей, их действий и поступков.

Самостоятельный, инициативный человек не ждет подсказки, указаний от других людей, он активно отстаивает свою точку зрения, свое понимание цели и путей ее реализации. Он критичен. Как правило, является организатором, может повести за собой людей.

Противоположными качествами являются безынициативность и зависимость. Человек, отличающийся ими, легко поддается влиянию других людей, их действий, поступков, собственные же решения и действия ставит под сомнение, не уверен в их правильности и целесообразности.

Развивают инициативность и самостоятельность упражнениями и заданиями, в которых каждый раз борец должен будет самостоятельно находить новые способы действия.

В древней Руси, для воспитания смелости и самостоятельности, княжеских сыновей в возрасте 14 лет в конце лета увозили далеко в лес, где они должны были в одиночестве прожить целый год. Из всех припасов им оставляли только топор, нож и соль.

Упражнения и задания для развития инициативности и самостоятельности

1. После объяснения борцам принципов проведения технических действий (бросков, захватов, переворотов, удержаний, контрприемов, болевых и удушающих приемов), дать задание самостоятельно придумать несколько приемов.

2. Учебные схватки:

а) с непривычным противником;

- б) с заданием во время схватки проводить один и тот же прием только один раз;
- в) в непривычном положении;
- г) с непривычным захватом

- 3. Предложить борцу самостоятельно составить план схватки с конкретным противником, обосновать его и постараться реализовать в схватке.
- 4. Самостоятельно вести дневник борца.
- 5. В домашней обстановке самостоятельно по собственной инициативе делать какие-то дела.

Упражнения для развития физического качества - ловкости, являются одновременно и прекрасным средством для развития инициативности.

4.4.5. Формирование моральных качеств борца

Как уже отмечалось выше, задача моральной подготовки - выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения.

Без постоянной и кропотливой работы по развитию у занимающихся моральных качеств невозможно себе представить деятельность борцовского коллектива.

Остановимся на основных направлениях формирования важнейших моральных качеств борцов.

Вся деятельность занимающихся борьбой происходит в коллективе. Коллектив - это группа людей (в нашем случае - борцов), связанных одинаковыми целями, постоянной совместной работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, базирующимися на товариществе, дружбе, дисциплинированности и общественной активности.

Для того, чтобы воспитать чувство товарищества, нужно развивать у борца стремление оказать товарищу помощь в решении им задач тренировки, стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Нужно воспитывать у борцов доброжелательность по отношению к людям, для этого нужно чаще напоминать занимающимся тезис «Плохой человек никогда не станет хорошим борцом!» Ведь борьба требует постоянной и длительной работы с партнером. Если ты в плохих отношениях со всеми, кто с тобой вместе занимается, то с кем ты будешь изучать тот прием, благодаря которому ты станешь чемпионом? Развивать товарищество следует упражнениями, в которых преподаватель ставит задачу, которую можно решить только вместе. В этом смысле хорошо применять все упражнения с партнером: кувырки, акробатические поддержки, приседания, страховки и т.п. Для воспитания чувства коллективизма хорошо использовать:

- а) командные спортивные игры;
- б) командные соревнования по борьбе;
- в) походы;
- г) участие в спортивных лагерях и сборах.

Развитое моральное качество тактичность помогает борцу избежать многих неприятностей как при занятиях спортом, так и в повседневной жизни.

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях в данной ситуации следует сделать или сказать, что подходит, и что недопустимо в данный момент. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих действий или высказываний, направленных в адрес товарища.

Одним из действенных средств воспитания тактичности может служить такой прием: перед тем, как сделать какое-то высказывание или действие в адрес человека, нужно поставить себя на его место.

При выполнении заданий с партнером (упражнения, игры, отработка приемов) стараться решать лучшим образом проблему не только за себя, но и за партнера.

Дисциплинированность - качество, связанное с привычкой твердо соблюдать установленный порядок, подчинение которому обязательно для всех членов данного коллектива. Один из методов воспитания дисциплинированности - строевые упражнения, а также подчинение командам товарища в различных играх, если тот играет роль командира.

Дисциплинированность связана с воспитанием таких качеств, как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость, обязательность.

Точность - это способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок.

Честность, правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и с чувством собственного достоинства.

Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в борьбе действиям. Выполнение комбинаций приемов и других «обманов» не рассматривается как нечестность.

Порядочность - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики борца.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Нужно приучать борца оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, преподаватель. Наоборот, небольшое занижение самооценки чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно!

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач.

Трудолюбие - любовь к труду, усердие в труде. Если для спортсмена тренировка кажется тяжелой, значит с ней связаны отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках в построении занятия. Даже тяжелый труд на тренировке и в соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда.

Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами.

Хозяйственность - способность умело и экономно вести хозяйство. Хозяйство следует понимать как вещи, предметы, принадлежащие борцу (личная спортивная форма и т.п.), так и вещи, необходимые для занятий борьбой всех членов группы (ковёр, спортивные снаряды, тренажеры и т.п.). Преподаватель должен научить за-

нимающихся экономно пользоваться спортивной формой и оборудованием зала, относиться бережливо ко всему, что окружает их во время занятий.

Бережливость воспитывается двумя методами:

1. Созданием условий, в которых борец вынужден экономить спортивную форму, свои силы и средства, время, пищу в ситуациях их нехватки, дефицита.
2. Постановкой задач, вынуждающих борца экономить в условиях достатка или же избытка времени, средств, материальных ресурсов.

Следует научить студентов оборудовать зал, ремонтировать его и поддерживать порядок в зале, раздевалке, душевых и т.п.

Принципиальность - под ней понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов.

Гуманизм - это одно из наиболее необходимых борцу моральных качеств, выражающееся в добром отношении ко всем людям, уважении человеческого достоинства.

Чувство патриотизма, любви к родине (большой и малой) воспитывается с раннего детства.

В процессе тренировок, соревнований и другой совместной деятельности, преподаватель должен постоянно контролировать уровень развития моральных качеств борцов, проводя педагогические наблюдения за соблюдением ими моральных норм. Недостатки замечаются и тут же применяются меры по их исправлению.

4.5. Контрольные вопросы

1. Аутогенная тренировка, ее составляющие и приемы.
2. Психофизическая тренировка, ее отличие от аутогенной.
3. Идеомоторная тренировка и ее фазы.
4. Смелость. Упражнения для ее развития.
5. Упражнения для развития выдержки и самообладания.
6. Средства, применяемые для развития настойчивости и упорства.

7. Общечеловеческая мораль и мораль борца.

Глава 5. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ

В предыдущей главе были рассмотрены средства воспитания и совершенствования наиболее важных для борца моральных и волевых качеств.

Тренировочный процесс в спортивной борьбе очень многообразен и для его успешного протекания необходимо учитывать психологическую составляющую различных видов подготовки. Любая деятельность борца в тренировочном процессе неразрывно связана с проявлением (применением) психических качеств. Знания о влиянии психических явлений на тренировочную деятельность борца позволит ему целенаправленно использовать свою психологическую подготовленность для оптимизации тренировочного процесса.

5.1. Мотивация к длительной и напряженной тренировке

Мотив - побуждающая причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. С целью выяснения причин, повлиявших на выбор студентами спортивной специализации - борьба, преподавателями МАИ в 1997 году было проанкетировано 2364 студента нефизкультурных вузов г.Москвы, занимающихся такими видами спорта, как самбо, дзюдо, вольная и греко-римская борьба. Студентам предлагалось из 18 представленных в анкете причин, побудивших к занятию, выбрать три, которые наиболее совпадают с их мотивацией.

На первом месте (87% положительных ответов) оказалось «желание научиться самообороне», 84,5% положительных ответов связано с тем, что «данному виду спорта свойствен игровой характер спортивной деятельности и существует возможность использовать в тренировочных занятиях спортивные и подвижные игры»; 71,7% положительных ответов приходится на мотив «борьба наиболее гармонично влияет на развитие физических качеств человеческого организма (сила, ловкость, быстрота и т.д.)».

Желание выполнить норматив мастера спорта стоит на десятом месте (21,7%).

На предпоследнем месте по уровню значимости оказались две причины, на которые 4,4% студентов дали абсолютно одинаковое количество положительных ответов. Это формулировки: «Возможность в дальнейшем работать инструктором или тренером по данному виду спорта» и «Достижение высоких результатов в данном виде спортивной деятельности может привести к значительному материальному вознаграждению».

Очевидно, что если бы подобные вопросы были заданы профессиональным спортсменам, студентам института физической культуры, курсантам школы полиции или учащимся ДЮСШ, ранг мотивов значительно изменился бы. Наверняка в первой тройке оказался бы мотив: «Знания, умения и навыки полученные во время занятий борьбой помогут мне в будущей работе»

Мотивы, побуждающие человека к занятию спортом, также, как и мотивы побуждающие к интенсивности и углубленности этих занятий, могут меняться, пропадать и снова появляться.

Правильная мотивация в конечном своем виде должна отвечать определенным условиям:

- Она не должна быть направлена на причинение зла. («Я занимаюсь борьбой, чтобы, научившись приемам, побить своего врага»). Хотя очень многие молодые люди приходят в борьбу именно с такой мотивацией. Задача преподавателя в процессе занятий - добиться изменения мотивации.
- Мотивация не должна основываться на стремлении удовлетворить желание других людей. («Я занимаюсь борьбой потому, что этого хочет мой отец (друг, начальник и т.д.)»).

- Мотивация к регулярному и продолжительному занятию спортом должна основываться главным образом на желании занимающегося стать лучше, сильнее, здоровее и т.п. и в итоге получить пользу для себя. Желание заниматься с целью: следовать моде, понравиться кому-то, улучшить своё материальное положение, угодить начальнику и т.п., НЕ ЯВЛЯЮТСЯ УСТОЙЧИВЫМИ МОТИВАМИ Т.К. ОНИ НЕ ДОЛГОВЕЧНЫ
- Нужно, чтобы мотивация замыкалась на ваши собственные желания («Я занимаюсь борьбой потому, что мне это интересно (полезно, помогает в работе и т.д.)»), ПРИ ЭТОМ НУЖНО СТАРАТЬСЯ ПОСТОЯННО ПОДПИТЫВАТЬ ЭТИ МОТИВЫ НАХОДЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ СВОИХ ЗАНЯТИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СЕБЕ.

Как уже отмечалось выше (глава 2), основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо вплоть до ее удовлетворения.

Различают три вида потребностей:

1. Биологические - удовлетворение которых обеспечивает жизнедеятельность организма человека;
2. Социальные - удовлетворение которых необходимо для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек);
3. Идеальные - потребности сознания человека, удовлетворение которых необходимо для того, чтобы успешно удовлетворялись биологические и социальные потребности человека в будущем.

Очень часто началу действия (поступка) предшествует борьба мотивов. Если во внутренней борьбе побеждает установка «нужно», т.е. она оказывается сильнее «хочу», то в этом случае говорят о сильной воле. Если побеждает мотив «хочу», связанный с чувством необходимости удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью в достижении цели), то говорят о слабой воле.

Ярким примером борьбы мотивов является снижение веса борца, связанное с желанием выступить в определенной весовой категории. Здесь чувства жажды и голода борются с чувством ответственности перед собой, командой и тренером.

В процессе длительной спортивной тренировки, часто связанной с большим напряжением физических и духовных сил, постоянно происходит борьба между мотивами, побуждающими к занятиям, и мотивами, побуждающими их прекратить или снизить их активность.

Для того, чтобы поддерживать интерес студентов к занятию избранным видом спорта, преподаватель должен постоянно расширять арсенал мотивации, деятельно продумывая детали тренировочного процесса.

Предлагаемые ниже пути мотивации спортсмена помогут преподавателю и самому спортсмену определиться с выбором мотивов к занятию спортом.

1. Постановка целей:

- а) далеко отставленных самого высокого порядка
- б) перспективных (в олимпийском цикле, в период обучения в вузе, в году и т.д.)
- в) промежуточных (в сезоне, в конкретном соревновании)
- г) рабочих (на занятии, в упражнении, схватке)

2. Формирование и поддержание установки на достижение успеха:

- а) развитие здорового спортивного честолюбия
- б) развитие максимальных установок
- в) афиширование успехов в печати, по радио, телевидению, на стендах, в местах занятий, учебы, работы и т.д.

3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний:

- а) сборы, соревнования, поездки
- б) грамоты, значки, звания
- в) призы, спортивная форма, питание
- г) улучшение жилищных условий
- д) материальная помощь, премия
- е) заработная плата (для профессионалов)

Правильное применение наказания: отстранение от тренировки, дисквалификация могут помочь спортсмену пересмотреть свое отношение к занятиям.

4. Развитие традиций команды:

- а) совместные мероприятия вне тренировок
- б) разучивание и исполнение песен, речитативов, ритуальных действий
- в) принятие коллективных решений

5. Эмоциональность тренировочных занятий

- а) спарринг - партнерство
- б) игры
- в) музыка
- г) методическое разнообразие

6. Особенности личности преподавателя-тренера:

- а) оптимизм
- б) энтузиазм (фанатизм)
- в) умение общаться в быту, в трудных условиях, во время соревнований
- г) умение подавать положительный пример

д)вера в учеников

е) требовательно-уважительное отношение к спортсменам

При аутогенной тренировке спортсменов очень важно научиться вызывать в себе чувство радости от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и победе, применяя следующие словесные формулы:

Тренировка (выступление) дает радость и свободу;

Тренировка доставляет удовольствие;

Тренироваться приятно, я тренируюсь систематически;

Я тренируюсь с большой охотой;

Я борюсь свободно и легко;

Я делаю приемы быстро и сильно и т.п.

5.2. Взаимное влияние физических и психических процессов в тренировке борца

В главе 4, рассматривая упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств борца, мы уже обращали ваше внимание на то, что применяя упражнения для физической подготовки, мы тем самым развиваем и определенные психические качества.

В спортивной борьбе методы, применяемые в теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовке, так сильно влияют друг на друга, что выделить в чистом виде упражнения или задания, развивающие только какое-то одно качество, почти невозможно.

Так, например, изучая и совершенствуя какой-то прием, борец развивает все физические качества (силу, ловкость и т.д.). Стараясь довести прием до совершенного исполнения, борец вынужден сделать огромное количество повторений, что невозможно без проявлений волевых усилий (настойчивости и упорства). Кроме того, борец навряд ли решится применить прием в схватке, когда он еще не отработан. А вот когда прием «отточен» и борец в нем уверен, он решительно и смело применяет его в схватке с любым соперником. И чем больше у данного борца таких приемов, тем выше у него уровень смелости.

И.М.Сеченов в своих работах много внимания уделял связи движения и воли: «К чему бы человек ни стремился, на что бы ни была направлена его воля, он может достигнуть поставленной цели, только совершая определенные движения. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному лишь явлению - мышечному движению». Вместе с тем, волевой акт может выразиться и в удержании от тех или иных

движений. Воля - своеобразный пусковой и тормозной механизм и волевое регулирование поведения человека - это сознательное направление умственных и физических сил на достижение цели.

В процессе тренировок и соревнований «пусковая» и «тормозная» функции воли борца постоянно совершенствуются. Поэтому в борьбе опыт имеет первостепенное значение. Опытный спортсмен редко делает ненужные и несвоевременные движения.

Более подробно взаимосвязь воля-движение мы разберем в разделе 4.4.

5.3. Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку борца

В широком смысле «техника» это механизм воздействия на что-то (сырье) с целью получения результата (продукта).

В спортивной борьбе это приемы, защиты, контрприемы. Для того, чтобы получить результат, человеку необходимо научиться пользоваться техникой. В борьбе - это знание определенных действий - приемов. Техническая подготовка в борьбе имеет первостепенное значение.

5.3.1. Формирование представления об изучаемом действии

Изучение приема всегда начинается со знакомства с ним (показ преподавателем, увидел на соревновании и т.д.). Прежде чем приступить к практическому выполнению приема, необходимо сформировать у спортсмена представление об этом действии.

В спортивной борьбе выделяют три основных вида представлений об изучаемом техническом действии:

1. Зрительное представление формируется во время показа приема преподавателем. Для создания зрительного представления об изучаемом приеме преподаватель должен обеспечить повышенное внимание студентов во время демонстрации и расположить занимающихся так, чтобы они могли хорошо видеть все детали приема.

2. Логическое представление формируется у студентов во время объяснения преподавателем последовательности действий борца в процессе проведения приема (исходное положение атакующего и атакуемого, захват того и другого, подготовка приема, направление усилий и т.п.).

Этот вид представления, предъявляя высокие требования к логическому мышлению спортсменов, способствует также его развитию.

Для более лучшего формирования логического представления об изучаемом действии преподаватель после показа предлагает спортсмену самому объяснить последовательность действий.

3. Двигательное представление формируется у занимающегося в процессе проведения приема с партнером. Спортсмен запоминает двигательные ощущения в суставах, тонус мышц, направление и время усилий и т.п.

Комплекс этих представлений дает спортсмену возможность утверждать, что он ознакомился с изучаемым приемом и у него сформировалось представление о нем.

Борьба - вид спорта, где существуют тысячи различных технических действий и спортсмену, чтобы найти свои, любимые («коронные») приемы, нужно запастись огромным терпением и упорством.

5.3.2. Психические качества, обеспечивающие процесс технического совершенствования борца

Разберем пути совершенствования технических действий борца. Мы уже разобрали начальную стадию изучения и совершенствования приема - это ознакомле-

ние, формирование представления и в конечном смысле знания об изучаемом приеме.

Далее следует стадия становления умения выполнять прием. Это очень длительный и кропотливый процесс, связанный с формированием двигательного навыка. В процессе выполнения приема спортсмен часто совершает ошибки, которые связаны с его неверными представлениями об изучаемом действии. Механизм исправления ошибок связан с коррекцией в представлениях спортсмена о выполняемом приеме. У каждого человека свое представление о любом действии, которое может отличаться от идеального (истинного). Да и кто эту истину знает? В спорте доказательством истинного представления о каком-то техническом действии является результат его применения в самых крупных соревнованиях. Предположим, что есть какой-то идеальный эталон выполнения приема. Есть представление преподавателя-тренера об этом приеме и есть представление спортсмена. Выполняя прием, демонстрируя его преподавателю, борец воплощает свои представления в реальное движение. Преподаватель, сравнивая действия спортсмена со своим представлением об этом приеме, делает ему замечания, поправки, изменяя его представление о действии.

Чем больше сближаются представления спортсмена и тренера о приеме, а квалификация преподавателя позволяет ему иметь свое представление, близкое к идеальному, тем больше у спортсмена шансов пополнить свой «арсенал» действенным приемом.

Дальнейшее совершенствование навыка проходит в учебных и вольных схватках на тренировке. Спортсмен, осваивающий новое техническое действие, если он хочет увеличить свой «арсенал» приемов, должен во время проведения вольных схваток пытаться чаще проводить изучаемое действие, сдерживая желание провести другой, уже хорошо изученный прием.

Прием можно считать освоенным тогда, когда борец сможет применить его в соревнованиях, в условиях сбивающих факторов, психического волнения, на разных противниках, с разными захватами и в разных ситуациях.

Упорство, настойчивость, активность, внимание, выдержка - важнейшие психические качества, способствующие становлению технического мастерства борца.

5.4. Психологическая составляющая тактической подготовки борца

Тактическая подготовка очень важная часть подготовки борца. Тактика (в спортивной борьбе) - это умение применять технику (приемы, знания) в зависимости от складывающихся ситуаций схватки (соревнований). В борьбе выделяют несколько разделов тактики: тактика соревнований, тактика схватки, тактика выполнения приемов, защит, комбинаций, контрприемов.

5.4.1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований - определить курс действий борца для достижения нужного спортивного результата.

Борьба относится к группе видов спорта, характеризующихся соприкосновением противников. Основные психологические особенности соревновательной борьбы в этих видах спорта: необходимость заранее составленной с учетом особенностей каждого противника, вероятной программы действий - тактического плана ведения соревновательной борьбы, что требует высокоразвитой ориентирующей функции сознания и взаимосвязанных психических процессов и качеств личности (наблюдательности, оперативного мышления, творческого воображения, инициативности, самостоятельности, упорства, настойчивости и т.д.).

Составление тактического плана начинается при подготовке к конкретным соревнованиям и включает: 1) разведку или сбор информации; 2)

оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; 3) выбор основного и запасного курсов действий борца в соревнованиях; 4) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

Предварительная разведка проводится задолго до соревнований и служит основой для построения тренировки и тактической подготовки к соревнованиям. Информация о противниках собирается с помощью опроса, наблюдения, изучения документов судейской коллегии и др.

Текущая разведка проводится в процессе соревнований и имеет целью уточнить ранее составленный тактический план на основе дополнительной информации.

Собранная информация оценивается и классифицируется, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы.

При определении тактики соревнований исходят из установок, разработанных в процессе тактической подготовки к соревнованиям. Обычно перед спортсменом ставится цель - занять определенное место.

5.4.2. Тактика схватки

Задача тактики схватки - наметить план действий в борьбе с конкретным противником. При определении цели схватки боец ограничен рамками тактики соревнований. Исходя из нее боец устанавливает, чего он хочет добиться в результате схватки, какой результат его устраивает. Определяются максимальная и минимальная цели. Они могут формулироваться так: «Нужно выиграть с любым преимуществом, но можно и проиграть, но не «чисто», «Нужно выиграть «чисто» или по баллам, с меньшим преимуществом выигрывать нельзя» и т.п.

Используя заранее составленный план схватки и внеся в него возможные коррективы, боец реализует тактику схватки.

В схватке, как нигде, проявляются психические качества борца.

Наиболее распространенными тактическими приемами, обеспечивающими успех борца в схватке, считаются: подавление, маневрирование, маскировка.

Подавление - вид тактической подготовки, который выражается в том, что борец в ходе схватки создает и использует превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической. Разумеется, любой вид подавления требует от борца проявления волевых качеств. Далее мы более подробно остановимся на подавлении психической подготовленностью.

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, если морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Борец, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, если противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создать ситуацию, которой боится противник. Часто в борьбе со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью применяется, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуацию. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации

тактики нападения, но оно не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если борец не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы, часто бывают неудачными.

Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть борца, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводит борца к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность

пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения борьбы могут принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно вести борьбу в нужном направлении. Инициативным борцам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в не знакомой противнику ситуации.

Подавление моральным превосходством применяется тогда, когда противник нарушает правила или этику поведения. Не следует в ответ на нарушения противником правил поведения, самому их нарушать, а сделать так, чтобы его нарушения были замечены судьями.

Подавление авторитетом - разновидность морального подавления. Если противник уважает борца и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет борца, тем меньше уважения со стороны противника, тем скорее можно ожидать от него

серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять больше внимания.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Борец, избирающий этот тактический прием, должен обладать высоким чувством противника, решительностью, уверенностью в своих силах, большой скоростью мышления.

Маскировка как тактическая подготовка очень широко применяется в спортивной борьбе для дезинформации противника. Различают следующие виды маскировки: маскировка технической подготовленности, маскировка тактической подготовленности, маскировка физического состояния, маскировка морально-волевой подготовленности. Все виды маскировок предъявляют высокие требования к психическим качествам борца и к его психическому состоянию в момент схватки.

Так, применение таких приемов маскировки технической подготовки, как угроза и вызов и дальнейшее развитие ситуации, связанной с этими приемами, требует от борца чувства предугадывания и опережающего действия (антиципации).

Антиципация - это способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением.

Маскируя свою тактическую подготовленность борец стремится ввести противника в заблуждение о своих планах и намерениях. Для реализации этого вида маскировки борец должен обладать артистическими способностями. Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки тактика «двойной обман»: действия проводятся так, чтобы у противника создалось впечатление, что борец проводит ложную атаку. Против такой атаки противник не защищается. На самом деле атака оказывается не ложной, а настоящей.

Маскировка Физического состояния позволяет создать у противника неправильное представление о физических возможностях борца.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника ошибаться в выборе тактики ведения схватки. Борец в схватке применяет приемы маскировки своих истинных психических состояний и качеств.

При маскировке смелости борец, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление о том, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите и меньше атаке. Чтобы создать у противника преувеличенное представление о смелости, следует до начала схватки сохранять соответствующую осанку, не делать суетливых движений. Выражение лица должно быть веселым, взгляд прямым. Сходясь для

рукопожатия, нужно крепко сжать руку противника и не задерживать ее в своей. В начале схватки следует сразу брать захват.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом, вызвать на активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого борец делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что борец скоро сам откажется от серьезной борьбы, и не будет проявлять инициативу для изыскания новых путей для победы.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, борец скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают в схватке и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии организма.

При маскировке настойчивости противник предусматривает только ограниченную защиту от одного, все время проводимого приема, не готовится к защите от других приемов. Неожиданная атака другим приемом может быть успешной. Преуменьшать свою настойчивость можно в том случае, если сразу после неудачной попытки выполнения задачи перейти к другим действиям. Противник решает, что повторных действий не будет, и не готовится к защите от них.

Преувеличить решительность можно, проводя с самого начала схватки (когда еще не сложилось ясного плана действия) атаки отвлекающего характера. Это заставляет противника тратить время и силы на защиту и разгадывание несуществующего плана.

Преуменьшить представление о решительности можно пассивным ожиданием. В этом случае противник думает, что у борца еще нет плана

действий и он не решил, как вести борьбу в данной ситуации. Он переходит к решительным действиям, атакует и может попасть в «ловушку».

Преувеличить свою инициативность можно, создавая ситуации, необычные для противника, в которых трудно проводить приемы. В этом случае он думает, что борец намерен пойти новым путем, начнет прилагать силы, чтобы разгадать «новинку» и перевести борьбу в обычное положение, для этого от освобождается от захватов и переходит к защите.

Можно создать представление о своей безынициативности, действовать только известными всем способами и неожиданно применить новые, необычные приемы.

Маскируя волевые качества, борец скрывает свои желания и намерения. В данном случае противник может принять решения, которые помогут борцу добиться поставленной цели.

5.4.3. Тактика выполнения приемов и защиты

Успешное выполнение технических действий в конечном итоге предопределяет победу. Задача тактики - определить наилучший способ действия в конкретной ситуации схватки и создать ситуацию, способствующую выполнению приемов.

Каждое отдельно взятое технико-тактическое действие требует для успешного проведения свою тактическую подготовку.

Изучение и совершенствование тактических подготовок невозможно без доброжелательной помощи со стороны партнера. Поэтому при изучении

приемов первостепенное значение приобретают такие качества, как коллективизм, товарищество, взаимопомощь, уважение к партнеру.

Тактика выполнения приемов в процессе схватки зависит от способности борцов быстро оценить складывающуюся ситуацию, а также от способности подготовить нужные действия. Все те виды тактики и тактические приемы, которые были рассмотрены в разделе «Тактика схватки» в полной мере относятся и к тактике проведения приемов и защит. Для проведения комбинации приемов боец должен развить в себе способность предугадывать действия противника и на доли секунды раньше, чем создалась удобная ситуация, начинать второе атакующее действие. Данную ситуацию очень сложно смоделировать в процессе отработки комбинации, лучше всего комбинации отрабатывать в схватках с противниками разной подготовленности.

Для проведения контрприемов боец должен обладать высоким чувством ритма, решительностью и выдержкой.

5.5. Психологические средства восстановления физической работоспособности

Занятия спортом связаны с большими физическими и нервными нагрузками, которые приводят к утомлению. В спорте широко применяются педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления физической работоспособности. Остановимся на психологических средствах.

С помощью направленных психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психического напряжения, изменить отношение самих спортсменов к стрессовым факторам, снимать состояние угнетенности, усталости, ускорить течение восстановительных процессов.

Для этого применяются самые различные средства психического воздействия на человека: разнообразные формы досуга, комфортабельные условия быта, устранение отрицательных эмоций, самовнушенный сон, миорелаксация (расслабление мышц), аутогенная тренировка.

Известно, что музыка может помочь человеку выполнить большой объем работы и она же может помочь скорейшему восстановлению. При выборе мелодии спортсмен должен учитывать свои склонности: кто-то любит ритмичную музыку, кто-то рок, а кто-то - классику. Музыка в период отдыха должна вызывать радость, бодрость, успокоенность.

Ускоряет восстановление и умение расслаблять мышцы в процессе выполнения работы, но, особенно, во время отдыха. Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка.

На умении расслаблять мышцы, упражнениях в расслаблении и аутогенной тренировке мы уже останавливались в главе 3.

Для более углубленного изучения средств и методов восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления студентов, рекомендуем ознакомиться с учебным пособием коллектива авторов - преподавателей кафедры физической культуры и спорта Государственного университета управления [7]. В учебном пособии рассматриваются вопросы восстановления организма студентов и снятие напряжения после умственного и физического утомления. Предлагаются средства и методы для организации активного отдыха, а также специальные упражнения для расслабления мышц с элементами аутогенной тренировки.

5.6. Особенности психологической подготовки женщин-борцов

Все, перечисленное выше, касающееся психологической подготовки борцов, в равной степени относится как к мужчинам, так и к женщинам. Однако

при работе со студентами преподаватель должен учитывать некоторые особенности психики представителей различных полов.

Остановимся на этих особенностях.

1. Женщины быстрее и легче, чем мужчины, привыкают к соблюдению норм, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью. Они более дисциплинированы, более аккуратны и точны при выполнении заданий преподавателя.

2. Женщины менее, чем мужчины, властолюбивы, они более склонны к подчинению, следованию за кем-то, к созданию кумиров. Для женщин очень важна роль личности тренера.

3. Инстинкт эмоционального резонанса, сопереживания, у женщин сильнее, чем у мужчин. Женщины лучше воспринимают эмоции других людей. Эмоции тренера (преподавателя) влияют на женщин сильнее, чем на мужчин. Поэтому преподаватель, при работе с женщинами, должен внимательнее относиться к управлению своими эмоциями. Любые эмоции преподавателя, как положительные, так и отрицательные, сразу передаются ученице.

4. Обычно у женщин менее выражен собственнический инстинкт. Они больше любят отдавать, а мужчины - брать.

5. Считается, что женщины более чем мужчины приспособлены к выполнению кропотливой, часто однообразной работы.

6. У женщин, в значительно большей степени, чем у мужчин, выражен родительский инстинкт. Женщине обязательно нужно заботиться о ком-то. Женщины более, чем мужчины стремятся на роль воспитателя.

Просьба преподавателя взять шефство над отстающим может быть воспринята девушкой с радостью. Необходимость заботиться о другом повысит мотивацию к занятиям и самого шефа.

7. Инстинкт самосохранения у женщины выше, чем у мужчины, реакция защиты более выражена. Женщины значительно реже получают травмы. Женщине в связи с этим значительно труднее решиться на проведение рискованного приема.

8. Женщины в большей степени, чем мужчины, придают значение внешним атрибутам спортивных занятий. Для них важно, в каких условиях они тренируются, выступают в соревнованиях, какова их спортивная одежда и т.п.

5.7. Контрольные вопросы

1. Мотив. Мотивация к занятию спортом. Борьба мотивов. Выбор мотивов.
2. Потребность. Виды потребностей.
3. Формирование представления об изучаемом действии. Виды представлений.
4. Психические качества, способствующие становлению технического мастерства борца.
5. Тактика борьбы. Психологическая составляющая тактической подготовки борца.
6. Психологические средства восстановления физической работоспособности.

Глава 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Физиолог академик П.К.Анохин рекомендует для суждения о состоянии спортсмена ориентироваться на три параметра: психическое возбуждение, показатель биоэнергетики и показатель двигательного навыка. Условием высокой результативности он считает согласование в динамике именно этих трех показателей: эмоция, энергетика, движение.

Для суждения о динамике состояний спортсмена в экстремальных условиях соревновательной деятельности необходимо всегда одномоментно регистрировать показатели, характеризующие психическую сферу (уровень психического возбуждения), функциональную сферу (уровень энергетических процессов), двигательную сферу (уровень стабильности двигательного навыка).

Отсюда вытекает сверхзадача совместной деятельности спортсмена и преподавателя - научиться контролировать и приводить эмоции, энергетику и движения спортсмена к такому уровню, который позволит добиться высокого результата в конкретных соревнованиях.

В силу специфики данной работы, остановимся более подробно на психической сфере.

6.1. Психические состояния, возникающие в соревнованиях, и методы их регуляции

Еще задолго до соревнований на этапе непосредственной подготовки к ним, когда определяются цели и задачи, составляются тактические планы, изучаются вероятные противники, спортсмен начинает испытывать психические переживания. И чем важнее соревнования, чем они ближе, тем сильнее становятся эти переживания.

Узнать природу и характер протекания этих переживаний, уметь ими управлять - одна из важнейших задач, решаемых в процессе подготовки и участия в соревнованиях.

6.1.1. Стресс и предстартовое состояние

В психологии существует очень большое количество различных толкований понятия «стресс». Это общий адаптационный синдром, совокупность множества физиологических реакций, выполняющих адаптивную функцию и характеризующих целостное физиологическое состояние организма, обусловленное влиянием любого вредоносного агента (физического, химического, биологического, психического и др.). На воздействие разного рода, - холод, страх, быстрый бег, усталость, введение фармакологических веществ, унижение, угроза и многое другое - организм отвечает не только местной защитной реакцией, но и целостной однотипной реакцией, независимо от того, какой раздражитель действует в данный момент на организм. Включается механизм мобилизации организма на противодействие стрессору, на адаптацию к новой ситуации, на борьбу с опасностью. Долгое время считалось, что стресс вызывают только негативные факторы. Однако многочисленные исследования последних лет показали, что механизм стресса может прийти в действие не только под влиянием вредоносных факторов. Поэтому, в современной формулировке стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него [1].

Выделяют три стадии в протекании стресса: тревога, резистентность, истощение.

Начало стресса - реакция тревоги - рассматривается как сигнал к мобилизации. Вторая стадия - резистентность - это стадия приспособления, она характеризуется мобилизацией защитных сил организма и их сопротивлением вредоносному

воздействию. Если действие стресса продолжается, наступает третья стадия - происходит истощение и упадок сил, организм утрачивает способность адаптироваться к условиям существования.

Современный спорт - это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно, если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Поэтому психические состояния спортсмена в соревнованиях имеют много общего со стрессом.

Психическое состояние накануне соревнований принято называть предстартовым. Оно наблюдается у каждого спортсмена и возникает в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условно рефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке. Предстартовое состояние является эмоциональным психическим состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях.

Психическое предстартовое состояние может проявляться в трех основных формах, которые характеризуются определенным уровнем нервно-психического напряжения и отличаются по степени вегетативных сдвигов и типичному психологическому симптомокомплексу. Различают следующие виды

психических предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и стартовую апатию.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение (желание скорее начать соревнование), легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника), достаточно высокая мотивация деятельности (стремление активно, с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели), способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия (особенно специализированного, лежащего в основе «чувства противника» и мышления (повышение его быстроты, гибкости, критичности), высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам (неизвестный соперник, малознакомые условия соревнований, организационные неполадки, судейские ошибки, неадекватная

реакция зрителей, критические замечания тренера или товарищей по команде, плохие климатические условия и т.п.).

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяет ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности. Можно сказать, что боевая готовность полностью соответствует состоянию психической готовности спортсмена к соревнованию. Состояние боевой готовности можно соотнести с начальной стадией стресса, когда организм полон сил и энергии, когда об отрицательном влиянии стресса на деятельность еще не может быть и речи, когда ситуация воспринимается как тревожная, но не угрожающая благополучию личности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют резко выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора конечностей, повышенный диурез и т.д.). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход

от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости, логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движений.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнования. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, не отдохнувший. Соотношение этой формы предстартового состояния со стадиями стресса показывает, что наиболее вероятно оно соответствует второй стадии стресса - стадии активной резистентности.

Именно в этом предстартовом состоянии у спортсмена наблюдается чрезмерная мобилизация сил, гипертрофированная активность, стремление во чтобы то ни стало выполнить то или иное действие со всей силой, скоростью и т.д. В этом состоянии, как и во второй стадии стресса, все подчинено одной цели - борьбе. В состоянии предстартовой лихорадки у спортсмена наиболее ярко выражены сдвиги всех вегетативных реакций, свидетельствующие о

переходе организма на «аварийный» уровень мобилизации функциональных возможностей организма.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Можно предположить, что эта форма предстартового состояния соответствует третьей стадии стресса - стадии истощения, на которой организм не в состоянии активно противостоять стрессору, поскольку основной запас сил уже израсходован.

Знание о стадиях стресса и предстартового состояния поможет спортсмену и преподавателю выработать индивидуальные способы оценки состояния готовности борца к соревнованиям, а также позволит корректировать это состояние.

Очень часто для оценки состояния готовности спортсмена к соревнованию используют оценку качества выполнения специальных упражнений (имитации приемов, равновесия и т.п.). Если эти упражнения

спортсмен выполняет не хуже, чем на тренировке, можно считать, что его предстартовое состояние благоприятное.

6.1.2. Методы и средства управления предстартовым состоянием

В спортивной практике необходимо использовать положительное влияние стресса, вызывать напряжение, но в определенной дозе и в определенное время. Существует целый ряд приемов и методов регуляции стресса, которые либо повышают, либо понижают его уровень. Некоторые методы используются как профилактические средства, другие корректируют состояние спортсмена непосредственно перед выходом на старт и в ходе соревнований. Одни методы могут быть использованы спортсменом самостоятельно, а другие - требуют помощи преподавателя.

Методы саморегуляции стресса

а) Изменение направления мыслей

Этот прием нередко называют еще «отвлечением» или «переключением», суть его в следующем. Известно, что борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальное выступление в соревновании. Между тем доказано, что, если спортсмен сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем старте, нервный потенциал его сохраняется.

Переключение достигается тем, что спортсмен вечером, накануне соревнований, старается заняться делом, не связанным с предстоящим соревнованием, которое полностью или почти полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т.д.

А непосредственно перед началом соревнований и в длительных перерывах между схватками хорошо заняться работой, требующей

пристального внимания: вязанием, разгадыванием ребусов и кроссвордов, игрой в шахматы, изучением устройств каких-то вещей или оборудования в месте проведения соревнования и т.д.

Забота борца о том, как лучше достичь победы в предстоящей схватке, а не о том, каков будет результат (занятое место) в соревновании в целом, оптимизирует его психическое состояние.

б) Воздействие на внешние проявления стресса

Повышенный стресс отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, усиливается жестикуляция, богаче и разнообразнее становится мимика, повышается интенсивность общения, изменяется интонация голоса, движения становятся беспорядочными, появляется суестьливость, раздражительность и т.д.

Если сознательно усилием воли сдерживать эти проявления (затормаживать их), то в кору головного мозга будут посылаться с различных периферических участков тормозные импульсы. Сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики и речевых реакций усиливает процесс торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению процесса возбуждения, и, следовательно, понижает уровень стресса.

в) Использование специально организованной разминки

Разминка - эффективное средство саморегуляции психического состояния перед стартом. Если спортсмен подвержен чрезмерному стрессу, то для понижения его уровня рекомендуется проводить разминку с меньшей, чем обычно, интенсивностью при обычном объеме нагрузки. Для этого во второй части разминки полезно включать упражнения на гибкость, на растяжение, на расслабление.

Если уровень стресса не достиг у спортсмена оптимального уровня, рекомендуется интенсивная разминка, включающая резкие движения,

ускорения. Для повышения общей активности в данном случае целесообразно закончить разминку несколькими стремительно проведенными бросками. Такие приемы позволят «встряхнуться», повысить уровень возбуждения.

г) Самомассаж

После разминки до выхода на схватку у борца остается 10-20 минут. Если психическое состояние кажется спортсмену неблагоприятным, в качестве дополнительного приема регуляции уровня стресса целесообразно использовать самомассаж или массаж. Если спортсмену угрожает высокий уровень стресса, проводится успокаивающий самомассаж; массажные приемы выполняются спокойно.

При чрезмерно низком стрессе наоборот, рекомендуется возбуждающий массаж, приемы должны быть очень энергичными.

д) Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения

На психическое состояние спортсмена перед стартом значительно влияет окружающая среда (природа, оформление мест соревнований и т.д.). Известно, что яркие тона, броские краски, афиши и спортивные флаги, громкая бравурная музыка повышают уровень возбуждения, раздражают, становятся дополнительными стрессорами.

Спортсмену, которому необходимо повысить уровень стресса, эти раздражители полезны, на них надо фиксировать внимание. Спортсмену, уровень стресса у которого оптимален, целесообразно, по возможности, не фиксировать внимание на подобных раздражителях. С целью успокоения полезно уединиться, обращать внимание на успокаивающие раздражители мягких тонов.

ж) Использование специальных психологических приемов воздействия на психическое состояние через вторую сигнальную систему

Второсигнальные раздражители (слова) обладают регулирующей силой. В процессе спортивной практики спортсмену желательно выработать индивидуальную систему слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются для самоободрения («молодец», «хорошо»), самоуспокоения («все будет хорошо», «ничего, ничего», «нормально», «не бойся»), самовозбуждения («встряхнись», «еще» и т.д.), для регуляции своего состояния перед стартом (схваткой) и в ходе схватки.

з) Аутогенная тренировка

Одним из самых эффективных методов регуляции психического состояния является аутогенная тренировка.

Аутогенную тренировку желательно проводить перед сном и засыпая накануне соревнований в течении 3-4 дней, а также во время соревнований, когда есть большие промежутки между схватками. Конечно, применять аутогенную тренировку самостоятельно может только хорошо подготовленный спортсмен, овладевший приемами самовнушения.

О методах обучения аутотренингу подробно рассказано в главе 3.

Перед сном проводится вариант «успокоение». В ходе соревнований аутогенная тренировка может применяться в комбинации с другими приемами регуляции (например в конце специально организованной разминки - успокоение или мобилизация, в зависимости от формы предстартового состояния).

Для тех спортсменов, которые еще не очень хорошо овладели приемами самовнушения, формулы аутогенной тренировки записываются на магнитофон. Спортсмен в ходе подготовки к соревнованиям может воспользоваться этими записями.

Методы регуляции стресса со стороны преподавателя

а) Произвольное изменение содержательной стороны представлений и мыслей

Неблагоприятные психические состояния перед стартом, отрицательно влияя на самочувствие спортсмена, нередко ухудшают его настроение, порождают неверие в свои силы. Чтобы повысить настроение, вселить уверенность в спортсмена, преподаватель может заставить его вспомнить один из самых ярких эпизодов его спортивной биографии, связанных с успехом в крупных соревнованиях, победой над сильным противником, удачной технической или тактической новинкой и т.д. Приятные воспоминания не только отвлекут от навязчивых мыслей о возможном поражении или неудаче, но и, положительно окрашивая мысли, образы, представления, повысят настроение, вызовут желание соревноваться, вселят уверенность в свои силы, повысят волевую активность.

Вызывая воспоминания о случайном поражении, можно предохранить спортсмена от излишнего риска, самоуверенности, «шапкозакидательского» настроения. Часто такие воспоминания и представления, действуя отрезвляюще, оптимизируют психическое состояние перед стартом.

б) Внушающее действие тренера-преподавателя

В педагогической практике под внушением обычно понимают психическое воздействие или влияние (главным образом, словесное) одного человека на другого, которое обуславливает определенное внутреннее состояние последнего.

Под внушающим действием преподавателя следует понимать не только последнее тренерское напутствие спортсмену, выходящему на старт, но и все поведение тренера-преподавателя в ходе соревнования.

Внушение, сделанное спортсмену перед выходом на старт спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне, не только снижает у него излишнее нервно-психическое напряжение, но и повышает уверенность, вселяет надежду на успех; приказ-указание, данное твердым и властным голосом, мобилизует спортсмена. Недопустимо подавать советы, команды чрезмерно громким, раздраженным голосом, переходящим в пронзительные возгласы. Большое значение имеет высокая спортивная культура преподавателя, авторитет, профессиональная интуиция, известная доля артистизма, умение сдерживать внешние проявления своих переживаний и способность не поддаваться возможному отрицательному влиянию стресса.

в) Дозирование силы мотива

Усиление побуждения к деятельности (положительное отношение, ответственность, интерес) может благоприятно повлиять на ее эффективность. Однако мотив очень большой силы может оказать и отрицательное влияние, дезорганизовать деятельность. Чтобы обеспечить оптимальный уровень

мотивации у данного спортсмена на соревнованиях, необходимо либо устранить гипертрофированное чувство ответственности, либо, наоборот, повысить его. Дозировать мотив можно и воздействуя на уровень притязаний личности: понизить, если спортсмен склонен завышать уровень притязаний, или повысить до адекватного, что способствует появлению чувства уверенности в своих силах.

Практика показывает, что использование только одного приема регуляции психического состояния перед стартом малоэффективно. Поэтому спортсмены должны пользоваться для регуляции своего состояния определенной комбинацией нескольких приемов. Например, для состояния с высоким уровнем стресса, комбинация приемов может быть такой:

- а) изменение направления мыслей;
- б) использование успокаивающего варианта разминки;
- в) применение аутогенной тренировки («успокаивание»);
- г) воздействие на внешние проявления эмоций;
- д) психорегулирующая тренировка.

Для состояния с относительно низким уровнем стресса целесообразно будет иная комбинация приемов. Например:

а) произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;

б) использование возбуждающего варианта разминки;

в) аутогенная тренировка («мобилизация»);

г) возбуждающий массаж или самомассаж;

д) внушающее влияние тренера.

Разумеется, приведенные комбинации - не догма. Они изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей человека, от уровня психического стресса в данном соревновании и многих других факторов. «Арсенал» приемов регуляции психического состояния у спортсмена должен содержать несколько подобных комбинаций.

6.2. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы)

В разделе 5.4. (Психологическая составляющая тактической подготовки борца) мы уже подробно останавливались на психологических аспектах тактики подготовки и участия в соревнованиях, тактики схватки и тактики выполнения приемов. В данном разделе мы остановимся на практических рекомендациях спортсмену и преподавателю по применению психологических средств на соревнованиях.

6.2.1. Подготовка к соревнованию

Задача этапа непосредственной подготовки к соревнованию состоит в том, чтобы подвести спортсмена к соревнованию в «пике» его физической, технической, тактической и психологической подготовки.

У некоторых борцов этот процесс усугубляется необходимостью подвести свой вес в рамки весовой категории, в которой планируется выступление в данном соревновании. Борцам, снижающим свой вес, приходится проявлять волевые усилия для борьбы с жаждой, а порой и с чувством голода. Однако в процедуре снижения веса есть и свои психологические достоинства. Борец, занятый процедурами снижения веса (посещение бани, частое взвешивание, кроссы), отвлекается от дум о предстоящей борьбе, а думает о том, как бы пройти процедуру взвешивания. У таких борцов предстартовое волнение, связанное с самой борьбой, начинается после взвешивания.

Одним из важных средств, в том числе и психологических, подготовки является посещение борцом бани (сауны) за 1-3 дня до соревнований. Банная процедура прекрасно восстанавливает физические и психические силы. Каждый спортсмен в процессе занятий спортом вырабатывает у себя ритуал посещения бани. Кто-то идет в баню за 3 дня до соревнований, а кто-то за 2 или 1 день. Главное, чтобы к соревнованиям подойти в боевой готовности.

Борцам, у которых нет проблем с излишним весом, рекомендуется вообще не выходить на ковер и не бороться за 3-4 дня до соревнований. Считается, что в этом случае борец выйдет на соревнование с большим желанием бороться, а его отдохнувший организм будет безотказно работать. Многие борцы отмечают, что после такого отдыха у них намного качественнее получаются технические действия.

Тем же борцам, у которых бывает очень сильный стресс, который не дает даже уснуть в ночь перед соревнованием, а в голову «лезут» мысли о

борьбе, рекомендуется как следует нагрузиться, проведя сильную тренировку вечером с тем, чтобы еле «доползти» до кровати и уснуть.

Борцам, владеющим приемами аутотренинга, рекомендуется внушенный сон.

Хороший борец с вечера знает, где и когда будет взвешивание, какие документы и какие принадлежности понадобятся ему для участия в соревнованиях. Он заранее собирает все необходимое для успешного участия в соревнованиях, продумывает схему своего питания на соревнованиях и готовит средства своей психологической разгрузки (книги, музыкальный плеер с соответствующими записями, какие-то отвлекающие игры, кроссворды и т.п.).

6.2.2. Взвешивание

Перед началом официального взвешивания борец должен, особенно, если его вес близок к границе весовой категории, предварительно, проверить исправность, взвеситься на тех весах, на которых будет проводиться взвешивание. Эта процедура избавит его от излишних волнений за свой вес, или даст возможность раньше приступить к незначительному снижению веса с тем, чтобы успеть войти в границу весовой категории до окончания взвешивания.

Наблюдая за поведением борцов во время взвешивания можно получить информацию о многих сторонах их подготовки.

Если борец перед взвешиванием заранее раздевается и стоит «мерзнет», суетится, общается с товарищами резким громким голосом, значит он уже находится под сильным стрессом и всего вернее, что к началу первой схватки, которая будет через 1,5 часа он «сгорит».

Опытный спортсмен никогда не бежит во время взвешивания, подгоняя свой вес к норме, растрачивая при этом физическую и нервную энергию,

которая пригодится в соревновании. Он всегда с первого раза взвешивается в той весовой категории, в которой нужно. Во время взвешивания отвечает на вопросы судей с уверенностью и спокойствием, сохраняя достоинство.

После взвешивания борец не должен метаться в поисках места, где можно поесть, растрачивая при этом нервную энергию.

Борец, заранее позаботившийся об организации своего питания, имеет преимущества перед теми, кто об этом не подумал. Опытные борцы чаще всего приносят с собой все, что они планируют съесть и выпить в процессе соревнований. Такой борец, перекусив, находит себе укромное место и отдыхает до начала разминки перед соревнованием. Вот тут-то ему и пригодится кроссворд, книга, плеер. С их помощью борец сможет отвлечься от преждевременных дум о борьбе.

6.2.3. Разминка и настрой на схватку

За 30 минут до начала соревнований борец должен приступить к разминке. Хорошая энергичная разминка является важнейшей составной частью психологического настроя борца на соревнование.

После разминки, перед первой схваткой, необходимо восстановить в памяти план схватки и внести в него возможные коррективы. За 3-4 схватки до своей борец должен заняться коррекцией своего психического состояния с тем, чтобы подойти к схватке в стадии оптимальной боевой готовности. Борцы высокой квалификации должны уметь самостоятельно, с помощью уже апробированных способов, подводить себя к старту в наилучшей физической и психической форме. Начинающим борцам, конечно, требуется помощь преподавателя. Преподаватель, давая студенту рекомендации по «настрою» на схватку, должен учитывать тип его нервной деятельности. Так, борца

возбудимого, неуравновешенного типа нужно перед схваткой успокоить, снизив значение предстоящей борьбы.

★

Такому борцу не следует перед схваткой рекомендовать не делать что-то (прием, контрприем, тактическое действие и т.п.). В силу функционирования у него нервных процессов, сильный раздражитель, который связан с торможением определенного действия, при дополнительном возбуждении центральной нервной системы оказывается запредельным, а слабые следы представления о действии, которое выполнять нельзя, оказываются оптимальной силы, для автоматического выполнения которых пусковым импульсом будет складывающаяся ситуация. В результате, борец сделает то, что нельзя было делать.

Борец заторможенного инертного типа нуждается в увеличении, подъеме уровня возбуждения. Такого борца следует «возбудить» перед схваткой, повышая ее значение и оценку результатов предстоящей борьбы.

Для проверки своего предстартового состояния спортсмены могут применять проведение приемов или имитаций приемов перед выходом на схватку, сравнивая ощущения от качества проведения приема с ощущениями того же действия, совершаемого ранее (на тренировке) в спокойной обстановке. Помимо того, что этот метод информирует спортсмена об уровне его готовности, он еще, в случае удачного выполнения, положительно влияет на формирование предстартового состояния.

За две схватки до своей борец сосредоточено, ни на что не отвлекаясь, желательно ходя, внушает себе уверенность в своих силах: «Я долго и упорно тренировался, я очень хорошо готов, я сейчас выйду на схватку и у меня все, что я задумал, получится, я сильный, я выиграю эту схватку». Формулы самовнушения могут быть разные, у каждого борца свои, о которых другие люди могут и не догадываться.

Когда судья-информатор объявит о том, что борцу нужно подготовиться к схватке, он должен привести свою форму в соответствие с правилами соревнований и ждать вызова на ковер, еще раз вспомнив план схватки.

6.2.4. Схватка

Есть такие тренеры, которые по тому, как борец выходит на схватку, могут с огромной долей вероятности предсказать его победу или поражение. По движениям борца при выходе на ковер, по его взгляду, жестам, рукопожатию можно сделать предположение о его психологическом настрое на схватку.

Когда схватка начинается и борец приступает к реализации плана схватки, он должен быть внимательным и при возможности использовать ошибки противника в своих целях.

Борьба - вид спорта, где спортсмен, находясь один на один с противником, вынужден самостоятельно принимать решения и претворять их в технико-тактические действия, которые, в конечном итоге, влияют на результат схватки.

Довольно часто можно наблюдать как тренеры в ходе схватки делают своим ученикам различные подсказки. Как показали наблюдения, большая часть (55%) из этих подсказок имеет психологическую направленность (побуждающую или успокаивающую) [23].

Преподаватель, давая указания борцу во время схватки, должен убедиться, что его подсказки помогают, а не мешают борцу ориентироваться в ситуациях борьбы. Преподаватель должен знать, к какому типу, «управляемому» или «неуправляемому» относится борец. «Неуправляемый» борец так «отключается» от внешних раздражителей, что ничего не слышит. Подсказка преподавателя - это попытка компенсации того, что не было проработано на тренировке.

Часто в конце схватки складываются ситуации, не учитывая которые, борец может закончить схватку с более низким результатом, чем мог.

В случае, когда в конце схватки борец ведет в счете, кажется, что он уже победил, нельзя терять бдительность, расслабляться, упускать инициативу. Один

удачно проведенный противником прием может перечеркнуть все сделанное за время схватки.

По той же причине нельзя в конце схватки думать об экономии сил для следующей схватки, а думать только о наилучшем завершении этой схватки.

В случае, когда борец проигрывает схватку, а до ее конца осталось мало времени, он должен иметь в себе смелость решиться на риск, который может принести победу.

Независимо от результата схватки опытные борцы воздерживаются от проявления эмоции, сохраняя тем самым психическую энергию для следующих встреч.

6.2.5. Перерыв между схватками

Особенность всех видов борьбы в том, что в процессе соревнований спортсмен стартует столько раз, сколько у него схваток (бывает до 7 в день) и каждый раз нужно подходить к схватке в состоянии боевой готовности. Поэтому спортсмену нужно уметь экономно расходовать свою физическую и психическую энергию.

Для сохранения психической энергии в период всего соревнования, в промежутках между схватками нужно пользоваться специальными приемами:

1. Лучше всего не смотреть схватки других борцов. Можно только понаблюдать за борьбой ближайших противников.
2. Не думать о результатах всего соревнования, о том, какое место ты займешь.
3. Отвлечься от борьбы до начала подготовки к очередной схватке (схема подготовки такая же, как и при первой схватке).

Такому отвлечению может помочь:

- а) чтение книг
- б) делание чего-то руками (ремонт сумки, пришивание пуговицы, вязание

и

т.п.)

в) изучение устройства и принципа действия различных приборов и приспособлений в месте соревнований

г) для спортсменов с уравновешенной психикой можно рекомендовать сон (при этом не забыть попросить тренера или друзей, чтобы тебя разбудили)

д) съесть бутерброд, выпить заранее приготовленный напиток, к которому уже привык

е) послушать успокаивающую музыку

6.2.6. Психологическая составляющая оценки результатов соревнований

Выступая в соревнованиях различного ранга, в различных условиях, имея те или иные цели и задачи, добиваясь того или иного результата, спортсмен должен устанавливать связь между оптимальным уровнем стресса и собственными ощущениями (зрительными, мышечно-двигательными, органическими). Ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в памяти спортсмена в виде своеобразных опорных пунктов осознания (эталона) оптимального уровня стресса с тем, чтобы при подготовке к каждому соревнованию сверять с ним возникающие ощущения и тем самым контролировать свое состояние сознательно и активно. Это могут быть, например, ощущения сухости и влажности в полости рта, ощущения тонуса мышц, особенности настроения, отношения к противнику и т.д.

Неплохо такие ощущения фиксировать в дневнике на листе «самооценка стресса в соревнованиях». Тогда процесс обеспечения обратной связи будет более целенаправлен, а спортсмен более активно участвовать в этом процессе.

6.3. Контрольные вопросы

1. Стресс и предстартовое состояние, их фазы
2. Методы и средства управления предстартовым состоянием
3. Мероприятия по борьбе со стрессом накануне соревнований
4. Психологический настрой на схватку
5. Психология борцовского поединка
6. Действия борца между схватками. Мероприятия по сохранению нервной энергии
7. Психологическая составляющая оценки результатов соревнований

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив вопросы психологической подготовки, можно понять, что именно в сфере психологии есть огромный запас резервов для совершенствования спортивного мастерства. Именно психологическая подготовка станет ведущим звеном подготовки спортсменов, и победителем соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильными соперниками.

Практика спорта знает случаи, когда в самых ответственных соревнованиях победу одерживал не фаворит, а тот, кто сумел в решающий момент проявить «бойцовский» характер, настроиться на победу. Но ведь не только в подъеме «бойцовского» духа заключается суть психологической подготовки в спорте. Тактическое совершенствование, овладение самобытной техникой, максимальное использование индивидуальных особенностей психики

и развитие специальных способностей - все это практические вопросы, которые не могут эффективно решаться без учета данных психологии спорта.

При работе по развитию психических качеств борца необходимо учитывать, выполнению какой конкретно деятельности эти качества способствуют, и как сама эта деятельность влияет на развитие психических качеств.

Для развития и контроля психических качеств можно применять различные педагогические методы, используя в качестве средства - упражнения.

Знания, полученные при изучении данного пособия, помогут преподавателю и студенту в их работе по воспитанию и тренировке психических качеств.

Полученные практические рекомендации помогут студентам готовить себя к деятельности в различных жизненных, спортивных и профессионально-производственных ситуациях.

Автор будет благодарен преподавателям физического воспитания, студентам за конструктивные предложения, направленные на улучшение структуры и содержания учебного пособия.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Антиципация - способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением

Аутогенная тренировка - психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации (расслаблению), внушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности

Внушение - психическое воздействие, влияние (главным образом, словесное) одного человека на другого, которое обуславливает определенное внутреннее состояние последнего

Воля - регулирующая сторона сознания, выражающаяся в способности человека совершать преднамеренные действия, поступки, требующие преодоления трудностей и направленные на достижение поставленной цели

Выдержка - способность борца преодолевать потребности и связанные с ними чувства, служащие мотивами, мешающими достижению поставленной цели

Идеомоторная тренировка - представление разучиваемого движения или комплекса действий, не осуществляя их в действительности

Инициативность и самостоятельность - это проявление воли, выражающееся в способности человека самостоятельно ставить цели, намечать пути их реализации, по собственному почину организовать свою деятельность, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию сложившихся ситуаций, других людей, их действий и поступков

Мораль (от латинского *moralis* - нравственный) - нравственность, особая форма общественного сознания и вид общественных отношений (моральные отношения); один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

Потребность - надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения и выступающая источником активности индивида

Психика - системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом не-отчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности

Психическое состояние - есть интегральная характеристика психики человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру воле-

вой активности и направленной активизации, точность и стабильность саморегуляции

Психология - наука о закономерностях развития и функционирования психики, как особой формы жизнедеятельности

Психофизическая тренировка - специальная система занятий, в основу которой положена определенная физическая нагрузка - несложные спортивные упражнения в сочетании с приемами психической регуляции

Решительность - способность человека принимать решение и сразу без колебаний, добиваться его реализации

Смелость - способность человека преодолевать чувство страха, которое возникает, когда имеется опасность для жизни, здоровья, престижа

Стресс - неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него

Тактика - в спортивной борьбе - это умение применять технику (приемы, знания) в зависимости от складывающихся ситуаций (прием, схватка, соревнование)

Техника - в широком смысле это то, чем человек действует на что-то (сырье) с тем, чтобы получить результат (продукт). В спортивной борьбе это приемы, защита, контрприемы и т.п.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - М.: ФиС, 1989.
3. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО - традиция боевых искусств. - 3-е издание. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992.
4. ЕВСК. Единая всероссийская спортивная классификация 2011-2014 г.

5. Киселёв Ю.Я. Доклад «К методологии исследований психических состояний у спортсменов». В сб.: Тезисы докладов всесоюзного научного симпозиума «Проблемы психических состояний в спорте». Ереван, 1987.
6. Линдерман Х.А. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
8. Пилиповский А.З., Ермаков А.Д., Сафошин А.В., Милосердова Н.С. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления студентов. Уч.пос./ ГУУ. - М., 2001.
9. Психология. Словарь / Под общей редакцией А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - 2-е издание. - М.: Политиздат, 1990.
10. Психология. Учебник для ИФК / Под ред. проф. В.М. Мельникова. - М.: ФиС, 1987.
11. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО «Дар», 1995.
12. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: От деятельности к личности : учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений /С.Д. Смирнов.- 5-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010
13. Советский энциклопедический словарь. Гл. редактор А.М.Прохоров, редколлегия: А.А.Гусев и др. Изд. 4-е. - М.: Советская энциклопедия, 1987.
14. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. - М.: ФиС, 1982.
15. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина.-М.: ФиС, 1968.
16. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978.
17. Сучилин А.А., Волков Н.Н., Медведев В.В. Развитие проблемы состояния в теоретическом и прикладном аспектах. Проблемы психических состояний в спорте. Тезисы докладов всесоюзного научного симпозиума. - Ереван, 1987.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4-х кн.-кн.2. - М.: Советский спорт, 1997.

19. Управление процессом нравственного воспитания / Отв. ред. Л.И. Рувинский. Изд-во Московского университета. - М., 1979.

20. Физическая культура: Учебник/ Под общей редакцией В.И.Ильинича-М.: Изд-во «Гардарики» 2007.

21. Физическая культура. Учебное пособие / Под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000.

22. Чайников А.П. Исследование занятости студентов ГУУ различными видами деятельности. Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции 27-28 января 2000г., Москва. - М.: Изд-во РУДН, 2000, с. 152-154.

23. Чайников А.П. Направленность деятельности преподавателя-тренера в процессе схватки на соревнованиях по борьбе дзюдо. Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи: Сборник научных и научно-методических статей. -М.: МГИУ, 2001, с.47-49.

24. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца-самбиста. Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа. - М.: ГЦОЛИФК, 1986.

25. Чумаков Е.М. Борьба. Морально-волевая подготовка борца. Лекция для студентов-заочников 4 курса. - М.: ГЦОЛИФК, 1974.

26. Чумаков Е.М. Моральная и специальная психологическая подготовка борца-самбиста. Лекции для студентов 3 курса тренерского факультета института физической культуры. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.

27. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1980.

28. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. - М.: РГАФК, 1996.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	5
1.1. Методы подбора средств ППФП	6
1.2. Контрольные вопросы	8
ГЛАВА 2. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	9
2.1. Психологические явления, обеспечивающие деятельность спортсмена	9
2.2. Методы и средства психологической подготовки	13
2.3. Повседневная жизнь – лучший полигон для испытания и тренировки психических качеств	18
2.4. Контрольные вопросы	19
ГЛАВА 3 ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА	20
3.1. Психические качества борца, обеспечивающие его тренировочную и соревновательную деятельность	20
3.2. Организация теоретической и практической психологической подготовки борцов	23
3.3. Контрольные вопросы	24
Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	25
4.1. Аутогенная тренировка	25
4.2. Психофизическая тренировка	33
4.3. Идеомоторная тренировка	35
4.4 Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств	

борца_____	36
4.4.1. Упражнения для развития смелости и решительности_____	37
4.4.2. Упражнения для развития выдержки и самообладания_____	38
4.4.3. Упражнения для развития настойчивости и упорства_____	40
4.4.4. Упражнения для развития инициативности и самостоятельности__	41
4.4.5. Формирование моральных качеств борца_____	42
4.5. Контрольные вопросы_____	46
ГЛАВА 5. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ__	48
5.1. Мотивация к длительной и напряженной тренировке_____	48
5.2. Взаимное влияние физических и психических процессов тренировке борца_____	54
5.3. Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку борца__	56
5.3.1. Формирование представления об изучаемом действии_____	56
5.3.2. Психические качества, обеспечивающие процесс технического совершенствования борца_____	57
5.4. Психологическая составляющая тактической подготовки борца_____	59
5.4.1. Тактика соревнований_____	59
5.4.2. Тактика схватки_____	60
5.4.3. Тактика выполнения приемов и защит_____	67
5.5. Психологические средства восстановления физической работоспособности	68

5.6. Особенности психологической подготовки женщин-борцов_____	70
5.7. Контрольные вопросы_____	72
ГЛАВА 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В УСЛОВИЯХ	
СОРЕВНОВАНИЙ_____	73
6.1. Психические состояния, возникающие в соревнованиях и методы их регуляции_____	73
6.1.1. Стресс и предстартовое состояние_____	74
6.1.2. Методы и средства управления предстартовым состоянием_____	80
6.2. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы)___	87
6.2.1. Подготовка к соревнованию_____	87
6.2.2. Взвешивание_____	89
6.2.3. Разминка и настрой на схватку_____	90
6.2.4. Схватка_____	92
6.2.5. Перерыв между схватками_____	93
6.2.6. Психологическая составляющая оценки результатов соревнования	94
6.3. Контрольные вопросы_____	95
ЗАКЛЮЧЕНИЕ_____	95
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ_____	96
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА_____	98
ОГЛАВЛЕНИЕ-_____	100

