

Психологическая готовность спортсмена к выступлению на соревновании



Тренер высшей категории Бойко С.А.

Оглавление

| | Стр. |
|--|----------|
| Введение | 3 |
| Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям | к |
| 1.1. Специфика соревнования и его влияние на процесс и результат | 5 |
| 1.2. Личность спортсмена и влияние взаимоотношений спортсмен – тренер – психолог | 7 |
| 1.3. Виды психологической подготовки спортсмена к соревнованиям | 12 |
| 1.4. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям | 15 |
| 1.5. Вывод | 38 |
| Список литературы | 39 |

Введение

Спортивная деятельность — это специфичная форма выражения человеком своих потребностей в стремлении совершенствовать себя, получении социального признания, роста самооценки и подкрепления чувства собственной уникальности.

Предметом деятельности в спорте является сам человек, спортсмен, который выступает не только субъектом, но и объектом этой деятельности, сознательно овладевая возможностями своего тела, навыками целенаправленно улучшать собственные показатели, направляя усилия на развитие определенных физических способностей, совершенствуя психические процессы и состояния. Он учится управлять собой, своими эмоциями, чувствами, переживаниями в различных условиях спортивной деятельности, которая имеет ряд особенностей:

Первая — занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает *необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы*, часто работая на пределе своих возможностей. Разумное систематическое «испытывание» таких нагрузок приводит к тому, что спортсмен к ним адаптируется.

Вторая — важная и неотъемлемая особенность спортивной деятельности — это *соревнования* со всеми вытекающими последствиями. Именно в соревновании человек реализует свои приобретённые возможности, видит результат затраченных усилий, самоактуализируется через признания социума. Известно, что обучение и тренировка спортсмена, как регулярные подготовительные процессы направлены на улучшения личных показателей и поддержание формы, в основном, для обеспечения успешности соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование — это экзамен спортсмена, подтверждающий его квалификации или приобретение им нового статуса. В соревновательной деятельности спортсмен способен приобрести бесценный соревновательный опыт — важнейший элемент надежности и стабильности спортсмена, способность адаптироваться к сбивающим факторам, быстро и внезапно менять фазы напряжения. Соревнования определённым образом оказывают влияние на развитие личности спортсмена.

Третья — специфическая особенность спортивной деятельности заключается в наличии постоянной *конкуренции* (со своими товарищами, с соперниками, с представителями иных спортивных школ), что приводит к психическому перенапряжению, депрессиям и нервным срывам, в случае проигрыша. Поэтому спортсмену необходимо постоянно подчинять себя строгой дисциплине, систематически повышать уровень физического и психического развития. Преодолевать самого себя для установки новых

достижений, в этом спортсмену помогает целая группа специалистов: тренер, психолог, врач.

При относительно равных уровнях физической тактической и технической подготовленности, решающими факторами становится психическое состояние спортсмена, его мотивированность на выступление, развитием и контролем этих переменных занимается психолог в процессе психической подготовки. При регулярном использовании психодиагностик и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, и разработка персональной наиболее оптимальной модели подготовки для каждого спортсмена.

Психологическая подготовка формирует у спортсмена установку на соревновательную деятельность. Определяет и создаёт оптимальные условия для адаптации к экстремальным факторам такой деятельности, обусловленными с одной стороны, неповторимостью условий каждого соревнования, а с другой – неповторимостью, своеобразия проявления личности спортсмена. Развивает, такие свойства, качества, и психические состояния личности, которые позволяют спортсмену противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, недооценка соперника, изменения графика выступления и т.д.) и всегда обуславливают успешность и стабильность выступления на соревнованиях. Цель психологической подготовки - адаптация к соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Данные аспекты обуславливают **актуальность конкретной проблемы** – необходимости теоретического обоснования и практической реализации модели психологической подготовки, как средства формирования контроля состояний психологической готовности у спортсмена, осуществляемой психологом совместно с тренером.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям

1.1. Специфика соревнования и его влияние на процесс и результат

В спорте существует такое важное понятие как «классификация соревнований», которое предусматривает их разделение по: видам, (чемпионаты, первенства, кубковые соревнования) значимости, (классификационные, отборочные, предварительные, товарищеские и т. п.) и уровню (районные, областные, международные) соревнований. Все выявленные факторы оказывают значительное влияние на выступления спортсмена, затрагивая такие стороны, как, уверенность в себе, если уровень или опыт оппонентов более высок. Учеными Г. Селье и К.В. Судаковым подробно изучались основы мотивированности спортсменов и системные механизмы эмоционального стресса, раскрывающие особенности поведения спортсмена перед стартом [6; 7].

Мотивированность, (большая или меньшая) зависящая от значимости результата выступления для спортсмена и общества. Приобретение или подтверждение важной квалификации, завоевании титула, ответственности перед командой, страной. В зависимости от повышенной или пониженной мотивации у спортсмена наблюдается разные уровни возбуждения, волнения, концентрации и прочих психологических характеристик влияющих на результат выступления.

Несмотря на всё разнообразие видов спорта (бокс, плавание, бег и т.д.) и различия в них спортивных состязаний (поединок, групповая борьба, эстафета и т.д.) всем соревнованиям присущи следующие психологические черты:

- спортивное соревнование оказывает стимулирующее влияние на спортсмена;
- в соревнованиях целью является достижение желаемого результата (победы), что вносит в них экстремальность и стрессогенность;
- соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую оценку и общественную известность;
- соревнования всегда лично значимы для спортсмена;
- в процессе соревнования у спортсмена, возникают экстраординарные эмоционально – волевые состояния, которые оказывают влияния (положительное или отрицательное) на процесс и результат прогресса спортсмена.

Каждое соревнование – это разрядка, накопленного нервно-психического потенциала связанного с длительной подготовкой и продолжительным нахождением в состоянии напряжения, что нередко

приводит к значительным физическим и психологическим травмам и расстройствам.

Л.Д. Гиссен проводит классификацию трудностей возникающих при выступлении на соревнованиях, разделяя *субъективные факторы*, снижающие результативность на: 1) субъективное отношение человека к достижению цели; 2) субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная) а *объективные факторы*, определяющие субъективное переживание, подразделяет на пять групп:

1) ситуации, содержащие опасность физической травмы (не надежность страховки, нарушение равновесия и пр.);

2) ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);

3) ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);

4) ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);

5) ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера).

Внешние и внутренние препятствия всегда являются причинами и объективных, и субъективных трудностей. Важным является тот факт, что внешние препятствия, равно как и внутренние, могут вызывать как объективные, так и субъективные трудности. Например, такое внешнее препятствие, как «замечание судьи», способствует возникновению как субъективной трудности (это субъективная оценка ситуации, чрезмерное волнение, высокая степень тревожности), так и объективной (это трудности, обусловленные правилами соревнований, возникновение необходимости изменить действия согласно правилам спортивной борьбы).

Следовательно, классификацию ЭССХ можно представить в виде схемы



Схема 1. Классификация экстремальных ситуаций соревновательного характера

Представленная схема показывает, что ЭССХ могут быть разделены по качественной характеристике на четыре основные группы:

внешние препятствия – условия соревнований; помехи, связанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности; события, связанные с развитием соревновательной борьбы;

внутренние препятствия – недостаточные адаптационные возможности; избытки мотивации; состояние здоровья; уровень подготовленности спортсмена;

объективные трудности – ситуации, содержащие опасность физической травмы; ситуации, выявляющие несостоятельность подготовленности спортсмена к требованиям соревновательной борьбы; ситуации с неожиданной «аварийностью»; ситуации, обусловленные правилами соревнований; ситуации, вызванные нежелательными действиями окружающих лиц;

субъективные трудности – субъективное отношение спортсмена к достижению цели; субъективная оценка ситуации, в которой реально находится спортсмен.

Факторы соревнований: их закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний, на которую указывали ряд исследований (В. В. Иванов [26] А. Ц. Пуни А.В. [27] В.Н. Платонов [28]) требуют необходимости быстро перестраиваться согласно изменившейся ситуации определяют высокие требования к психике спортсмена. Очень часто всё то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе соревновательной борьбы, если спортсмен оказался не готов к сложившейся ситуации [24].

Из всего этого следует, что для реализации спортсменом в полной мере своих способностей, навыков и умений, а кроме того, вскрытия и использования своих резервных возможностей как обязательный элемент соревнования, спортсмен должен обладать определённым набором качеств личности (характером волей и т.п.) и быть психологически готов к выступлению и всем нюансам соревнований.

1.2. Личность спортсмена и влияние взаимоотношений спортсмен – тренер – психолог

Спортсмены имеют ряд характеристик отличающих их от других людей:

- физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;
- высокая степень общей работоспособности организма;
- выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих способностей– силы, выносливости, быстроты и координированность движений;
- высоко развитые процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;
- способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности;
- разностороннее развитие процессов внимания - его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;
- наглядно действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности;
- разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; большой опыт переживания различных эмоциональных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности;
- развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;
- положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели;
- умение быстро ориентироваться и принимать решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;
- морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей.

Уровень развития указанных особенностей у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, различен. Особенности развития мотивационно-волевых качеств уделяли большое внимание ряд отечественных ученых Ю. А. Александровский [1], Ф. Б. Березин [2], Ю. М., Губачёв Б. В. Иовлев, Б. Д. Карвасарский [2]. Это объясняется

неодинаковостью психологической структуры разных видов спортивной деятельности и индивидуальными особенностями личности.

Личность – это человек, взятый в совокупности системы таких приобретённых им психологических характеристик, которые социально обусловлены, являются устойчивыми, проявляются в его общественных связях и отношениях, определяют нравственное поведение человека и имеют существенное значение для него самого и окружающих [20].

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, воля, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие вероятность его успехов в различных областях деятельности, видах спорта. С правильно определёнными и раскрытыми способностями спортсмен достигает высоких результатов и избегает многих травм это основная задача специалистов в этой области.

Темперамент – качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Зная темперамент можно с высокой степенью точности предположить поведение человека в заданной ситуации.

Характер – качества, определяющие поступки человека в отношении себя и других людей.

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути достижения своих целей.

Эмоции и мотивация — переживания человека и побуждения к деятельности.

Социальные установки — убеждения и отношения людей.

Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека она характеризуется определённой системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения – все это качества личности, характеризующие её мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер и формируется из: *потребности*-основного источника активности человека; внутреннее состояние, выражающее его зависимость от конкретных условий существования.

Активность – свойство личности, проявляющееся в стремлении творчески планировать и выполнять различные задачи, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в различных условиях.

Волевые качества – конкретные проявления воли человека в его действиях и поступках. Волевые качества обусловлены характером преодолеваемых человеком препятствий и трудностей.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности, возникая на основе потребности, мотив представляет собой её предметное воплощение.

Волевая активность – способность человека к проявлению волевых качеств в разрешении возникающих противоречий между намерениями и реальными возможностями, направленной на преодоления возникающих препятствий, способность сознательно и целее направленно управлять своим поведением и действиями в трудных условиях деятельности в процессе достижения цели.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

- а) направленность;
- б) особенности взаимодействия с окружающим миром;
- в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности;
- г) эмоционально-волевою динамику;
- д) уровень интеграции различных свойств личности.

Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

Так в стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых *преобладает установка на достижение успеха*, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых *преобладает установка на избежание неудачи*, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спортивные соревнования – это хорошее средство для воспитания личностных качеств и формирования характера, образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражаются индивидуальные особенности человека, его воля. Для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировок стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в такую систему, благодаря которой в экстремальных условиях соревнований спортсмен будет проявлять бойцовский дух и способность совершать решительные поступки без длительного размышления и колебаний – спортивный характер.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;

- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований, по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психология личности спортсмена базируется на типах темперамента и их свойствах, типологии характеров и их формировании, теории воли и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории мотивации. Все эти аспекты учитываются при психологической подготовке и влияют на психологическую готовность спортсмена к соревнованиям [32].

1.3. Виды психологической подготовки спортсмена к соревнованиям

Отношения между спортсменом и тренером очень многогранны и имеют свои правила. Успешность отношений тренера и спортсмена изучались различными специалистами в области психологии (В.Н. Платонов [25] Д. Харе [26], В.С. Мерлин [27], Д. И. Фельдштейн [28], Р.З. Шайхтдинов [29]) вместе с развитием спорта. Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и способности в условиях перегрузки нервной и физиологической систем работая на пределе своих возможностей. При таких нагрузках очень легко подорвать своё здоровья или довести организм до состояния истощения.

Спортсмен, как правило, не способен объективно оценить своё состояния по этому не зависимо от класса у каждого профессионала есть тренер, который составляет графики тренировок, распределяет степень нагрузки, контролирует рацион питания и выполняет ряд других функций. Высокого уровня физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом. Современный тренер для спортсмена является не только авторитетом и наставником, но и в некоторых случаях исполняет роль секундирования (подробней об этой функции тренера описывается в разделе психологической готовности).

Успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами, от его стиля руководства обеспечивающего эмоциональную устойчивость спортсмена.

Взаимопонимание тренера и его подопечных обуславливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание или неучитывание тренером причин смены настроения спортсмена, ухудшения результативности из-за каких то личных обстоятельств ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Большое значение имеет и то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда спортсмен обладает большим опытом и спортивным мастерством.

Но, прежде всего, тренер это руководитель и в условиях конкуренции особенно в командном спорте он должен выдерживать определенную стратегию поведения. Поэтому в настоящее время вопросами индивидуальной психокоррекции занимается спортивный психолог – этот человек, выступает как некий посредник между тренером и спортсменам в конфликтных аспектах, создаёт необходимый психологический климат, корректирует их деятельность. В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика целой команды.

Своевременно определить особенности психики и разработать план оптимального климата для наилучшего развития способностей спортсмена, выбрать стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это важная задача спортивного психолога.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и т.д.. Спортивный психолог в этой ситуации может самостоятельно или с помощью тренера и товарищей по команде оказать необязательно большое, но решающее воздействие на психику спортсмена, помочь ему разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений. Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые позволят конструктивно воздействовать на его психику.

Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманый жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось. Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества.

В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта, как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека. Способности, которые можно развить у спортсмена, при сотрудничестве с психологом представлены в (табл. 1.) [14].

Таблица 1.

Развитие способностей спортсмена за счет психологического консультирования

| № | Качества и средства, ведущие к успеху | Спортсмен, которого консультирует психолог | Спортсмен, не получающий консультации психолога |
|---|---------------------------------------|--|---|
| 1 | Мотивация | Получает дополнительные мотивы, которые ведут его на пути к победе | Функционирует в заданных рамках установок тренера |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 2 | Планирование | Научается планировать собственную карьеру и ставить адекватные, достижимые цели | Приходит к навыку планирования по прошествии длительного времени |
| 3 | Творческие способности | Развивает за счет применения новейших технологий | Уповает на развитые способности |
| 4 | Стратегия и тактика успеха | Обогащает свои стратегии за счет закономерностей, взятых из опыта подготовки чемпионов | Пользуется только теми стратегиями, которые имеются у тренера или окружения |
| 5 | Средства, повышающие работоспособность | Имеет возможность получить психологическую, поддержку, не относящуюся к допинговым средствам | Применяет только фармакологические препараты |
| 6 | Восстановление | Помимо общепринятых средств восстановления использует скрытые возможности своего организма | Восстанавливается за счет общедоступных методов |
| 7 | Управление своими способностями и поведением | Научается программировать свою психику, которая влияет на эффективность деятельности | Полагается по большей части на интуитивное знание, которое приходит с опытом (если опыт имеется) |
| 8 | Развитие личности спортсмена | Обогащает свою личность за счет обучения, развития творческих качеств и разрешения внутриличностных проблем | Развитие личности происходит стихийно, либо не происходит вообще (когда внутриличностные проблемы не решаются) |
| 9 | Обратная связь | Имеет возможность получить объективную оценку своим действиям и необходимые рекомендации | Получает стандартную, не всегда адекватную оценку тренера, врача. Не будучи удовлетворенным оценкой объясняет поражение случайными факторами (судейство, черная кошка, плохая погода) |
| 10 | Управление стрессом | Устраняет тревожность и негативное влияние внешней среды в процессе выступления или игры специальными и проверенными методами | Борется со стрессом психоактивными средствами (в которые иногда входят алкоголь и наркотики) |

1.4. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям

Психологическая подготовка — это система психо-тренинговых воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и стабильного успешного выступления в них [8].

Цель психологической подготовки – адаптация к соревновательной ситуации, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия соревнований. Создание необходимых психических свойств и качеств на базе индивидуальных особенностей спортсменов.

Психологическая подготовка направлена на:

- коррекцию, нивелирование, устранение личностных особенностей, например, таких как: эмоциональная возбудимость, тревожность, сензитивность, неуверенность, несобранность, немобильность;
- на дополнение, совершенствование, развитие – спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа;
- формирование спортивного характера, критерием которого являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях, сверхусилия на финише и др.

Общий принцип методики психологической подготовки.

Общий принцип методики психологической подготовки - это воздействие, как на сознание, так и на подсознание спортсмена приемов смешанного влияния. Приемы направлены на промежуточные компоненты управления действиями и переживаниями спортсменов. Методы, используемые в процессе психологической подготовки, подбираются всегда строго индивидуально с учётом уровня воздействия на организм и поведения человека. Часто работа специалиста проходит с *бессознательной областью* спортсмена, соотношение сознательной и бессознательной области можно сравнить с айсбергом: надводная часть – это сознание, подводная – бессознательное.

Конечно же, наше бессознательное сильнее сознания, потому что в нем хранится вся информация. Именно оно и определяет наши поступки. Очень часто на уровне сознания спортсмен уверенно говорит о желании выиграть, но, если на бессознательном уровне он не верит в эту возможность, то победа не состоится. Для изменения такого положения используются различные методы:

1) *лекции и беседы* направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение

особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п.:

2) *беседы с другими людьми при спортсменах*. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия — косвенное внушение;

3) *гетеротренинг* (сеанс обучения аутогенной тренировке);

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4) *внушенный отдых*. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод — императивное внушение.

Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод — самовнушение.

Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляционных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Основные принципы построения психологической подготовки

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность — это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности, успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности, необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам. [20]

Многочисленные исследования в области психологической подготовки спортсмена показывают не только огромное многообразие психических функций и состояний, играющих важную роль в достижении им наивысшего мастерства, но и специфические особенности проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявляемыми к психике человека разными видами спорта.

Для таких видов, как спортивная гимнастика, стрельба, тяжелая атлетика, характерна крайняя степень сосредоточенности внимания и даже его своеобразная «узость». А для спортивных игр, бега по пересеченной местности, фехтования, борьбы и других видов единоборств, наоборот, характерно очень большое распределение внимания, связанное с необходимостью быстро реагировать на необычные или внезапные раздражения. Гимнастику, стендовую стрельбу, баскетбол отличают филигранная координированность движений, в которых даже незначительное отступление от выработанного в процессе тренировок стереотипа приводит к ошибкам и неудачам.

Общие особенности психологических процессов и состояний у спортсменов всех видов спорта: протекают и проявляются, как правило, в экстремальных условиях, характерных для любого вида спорта и связанных почти всегда с необходимостью максимального напряжения психических сил спортсмена:

- а) в этих условиях достигают очень большой остроты и совершенства;
- б) как правило, проявляются в короткое время, длительность которого определяется характером данного вида спорта;

в) легко поддаются колебаниям и даже резким изменениям под влиянием эмоциональных факторов.

Именно эти особенности психических функций играют важную роль в психологической подготовке. На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Выше мы перечислили множество факторов соревнований оказывающих значительное влияние на психику спортсмена и требующих определенной психологической подготовки. Регуляции величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха, для формирования необходимой психологической готовности спортсмена к соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с формированием идейной убежденности, воспитанием свойств личности и проводится двумя путями:

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приемам моделирования соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Психологическая подготовка, направленная на формирование эмоциональной устойчивости, является процессом формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, в свойство личности.

Психологическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию эмоциональной устойчивости;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к эмоциональной устойчивости;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению задач эмоциональной устойчивости.

Общая психологическая Подготовка к соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата в

зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Такая подготовка включается в тренировочную деятельность спортсмена и проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Цель этой подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, многообразие решения частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам). Из этого следует что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки). [33]

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии, конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат выступления. Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок во время состязания.

Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению на соревнованиях является само участие в них. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: спарринги, клубные турниры, учебные игры в баскетболе, футболе и т. д.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена – создание состояния его психической готовности к

выступлению в конкретных соревнованиях. Она направлена на реализацию запланированных действий в предстоящем соревновании.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает в себя:

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

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

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

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

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

Следовательно, специальная подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на конкретное соревнование и на создание оптимальных условий для адаптации к экстремальным факторам предстоящего выступления. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью или индивидуальным своеобразием проявления личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать и поддерживать такое психическое состояние, которое способствует наилучшему использованию физических, технических, тактических навыков и позволяет спортсмену противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, недооценка соперника и т.д.).

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям

Исходя из того, что психические состояния являются фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, а так же на адекватную этим условиям саморегуляции собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Как утверждает А.Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему, элементы которой даны в (табл. 2.) [23]

Таблица 2.

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям

| № п/п | Элементы готовности | Характеристика |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1 | Трезвая уверенность в своих силах | Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу | Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели |
| 3 | Оптимальный уровень эмоционального возбуждения | Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований |
| 4 | Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением | При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам |

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

- 1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках – важно знать место проведения, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках и т.п.);
- 2) определение и формулировка соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);
- 3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);
- 4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);
- 5) саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более

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

В соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым. Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях может помочь срочное вмешательство в деятельность спортсмена – ситуативное управление.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах.

В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

Первый этап.

Решается специальная задача – снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований). Неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

Второй этап.

После сеанса релаксации, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

- 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего;
- 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.;

3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

Третий этап.

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;

3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);

4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта). Сеанс секундирования проводится на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие – мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п. Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

Психологическое напряжение и перенапряжение

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [24].

Работа, производимая спортсменом в соревнованиях, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Переходя к более детальному рассмотрению данного вопроса, необходимо вспомнить слова И.П. Павлова, который писал, что «человек есть система, существенная по своему высочайшему саморегулированию».

Действительно, человеческий организм является достаточно совершенным в плане самоконтроля и саморегуляции.

Механизмы *доминанты*, временно господствующего очага возбуждения, позволяют нам в условиях, когда поступает масса разнообразных раздражителей и сигналов, отобрать из них только имеющие значение для выполняемой деятельности. Положительная роль доминанты в управлении деятельностью спортсмена состоит в том, что свойство ее подкрепляться посторонними раздражителями и тормозить другие очаги возбуждения обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях. Однако в ряде случаев *инертность* доминанты мешает спортсмену быстро и адекватно приспособиться к изменившейся ситуации, сменить план ведения поединка.

Природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий – *возникновение эмоций*. Эта роль эмоций была понята с самого начала их изучения. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. В спорте *эмоциональная регуляция* деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях. Часто эмоции вскрывают дополнительные ресурсы, автоматически, неосознанно для спортсмена. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

Волевая регуляция – это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. Она компенсирует слабые места эмоциональной сферы, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительного развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных

навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма. Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое, будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно.

В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройства сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечившего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного результата, поэтому психическое напряжение в тренировке называют *процессуальным*, а в соревновании — *результативным*.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. Само по себе психическое напряжение в спорте — фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызывать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах.

В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки:

- *нервозность* — неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко;
- *капризность* — спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д.

Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

Неустойчивость настроения: проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

Внутренняя раздражительность: чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

Неприятные ощущения: в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях. Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

Прочная стеничность — нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

Астеничность — общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

Общий депрессивный фон настроения — это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

Тревожность — это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность — свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.

Зная признаки психического перенапряжения, тренер по рекомендациям психолога может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.

В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Факт дезорганизующего влияния интенсивных эмоций на деятельность поведения человека отмечался А.Ф. Лазурским. Он писал, что «отрицательное влияние чувствований на наши восприятия и суждения... усиливаются в том случае, когда чувство достигает значительной интенсивности, а это бывает именно при аффектах». Недаром в судебной практике человека, совершившего преступление под влиянием аффекта, рассматривают или как невменяемого, или, по крайней мере, как заслуживающего снисхождения, признавая, что сильный аффект резко изменяет течение психических процессов. Все эти данные, полученные с помощью экспериментально корректных и статистически надежных методов, согласуются с многочисленными результатами жизненных наблюдений, обобщение которых также свидетельствует о том, что умеренные величины эмоционального напряжения способствуют эффективности деятельности, тогда как высокий и низкий уровни его дезорганизуют различные формы жизненной деятельности. При высоком уровне эмоционального напряжения поведение в значительной мере характеризуется скованностью позы и движений, пассивностью поведения, замедленным движением психических процессов, общим мышечным напряжением или повышенной суетливостью, несдержанностью в общении. При сильном эмоциональном напряжении в первую очередь дезорганизуются более сложные формы целенаправленных действий, их планирование, оценка и предвидение.

Наблюдается также общая тенденция к понижению устойчивости психических процессов, которая может проявиться в «блокаде» восприятия мышления, памяти и практических действий.

Подобное поведение человека иногда напоминает состояние эмоционального паралича, описанное в работе А.М. Свядоша. Н.И. Наенко и О.В. Овчинникова, исследовавшие влияние состояния эмоциональной напряженности на деятельность оператора, пришли к выводу о том, что эмоциональная напряженность «...наряду с положительным влиянием на деятельность... может оказывать дезорганизующее действие и становится поэтому ближайшей причиной отказов в работе».

Уровни эмоционального возбуждения

Спортивные занятия, не говоря уже о спортивных соревнованиях, это всегда стресс. Стресс очень сильно может воздействовать на организм.

Тренерам и людям, занимающимся спортом, необходимо знать о влиянии стресса. В содержание термина «эмоциональный стресс» обычно включают первичные эмоциональные реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, или эмоционально-психические симптомы, порожденные телесными изменениями. При среднем уровне эмоционального стресса достижения человека в деятельности относительно высоки, а при эмоциональном стрессе низкого и высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в обычных условиях. Недостаточную продуктивность деятельности при низком уровне эмоционального стресса некоторые исследователи склонны рассматривать как результат малой вовлеченности адаптационных резервов в процессы ее осуществляющие. Снижение продуктивности деятельности при превышении критического уровня эмоционального стресса объясняется тем, что эмоциональное напряжение «сужает» внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходит отбрасывание менее значимых и «балластных» сигналов, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее сужение внимания сверх критического порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом. Кроме того, установлено, что показатели эффективности относительно сложной деятельности достигают критической верхней точки при меньшем уровне эмоционального стресса (напряжения), чем показатели относительно простой деятельности. Неблагоприятные изменения в деятельности и поведении человека происходят также при возникновении отрицательных аффективных переживаний, в основе которых лежит неудовлетворенность каких-либо жизненно важных для человека потребностей или конфликт между ними. Особенностью поведения в этом случае является ее неадекватность, проявляющаяся в неправильном выборе задач после неуспеха, неустойчивости поведения, консерватизме, потере контроля над своими действиями. Неадекватные реакции человека в свою очередь вызывают ответные действия окружающих, что еще больше углубляет аффективные реакции и их влияние на деятельность, поведение. Другие авторы, занимаясь исследованием влияния эмоциональных состояний на поведение человека, отмечают, что разные эмоциональные состояния по-разному влияют на эффективность деятельности.

Как уже отмечалось ранее, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Наиболее важной характеристикой предстартового состояния является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать как повышению, так и понижению результативности спортсмена. К моменту выступления этот уровень должен быть оптимальным. Однако он отличается лабильностью.

В психологии, физиологии спорта выделяют три общепризнанные разновидности предстартовых эмоциональных состояний : боевой готовности, стартовой лихорадки и стартовой апатии. Эти состояния отражают различные уровни эмоционального возбуждения и его динамика – не что иное, как смена этих состояний. Предстартовое эмоциональное возбуждение может возникать даже за несколько дней до старта. Отчетливее же всего оно проявляется в день соревнований. В это время, как правило проявляется и его изменчивость, динамика [32].

Рассмотрим схему динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта. В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы {ординара). Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, рабочих. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии *стартового безразличия*.

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые — чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием *боевой готовности*. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Психологически состояние боевой готовности сопровождается напряженным ожиданием, общим подъёмом, желанием вступить в борьбу. Но точка оптимального уровня эмоционального возбуждения может не совпасть со временем старта. Спортсмен может оказаться в состоянии боевой готовности за большее или меньшее время до старта. Могут быть и неожиданные изменения времени старта, чаще задержки, длящиеся иногда десятки минут. И преждевременное обретение оптимального уровня эмоционального возбуждения, и отсрочка времени старта – факторы, отрицательно влияют на динамику эмоционального возбуждения. В одних случаях оно будет нарастать и может достигнуть сверхвысокого уровня – тогда у спортсмена может возникнуть состояние стартовой лихорадки. В других случаях оно может смениться состоянием стартовой апатии,

характеризующимся падением уровня эмоционального возбуждения ниже ординарного. Именно в таких случаях о спортсмене говорят «он перегорел». Особенно резкое падение уровня эмоционального возбуждения наблюдается в тех случаях, когда сверхвысокий его уровень сменяется запредельным торможением.

В описанной динамике эмоционального возбуждения большое значение имеют типологические различия нервной системы спортсменов. Спортсмены с сильной относительно возбуждения нервной системой могут длительное время находиться в состоянии боевой готовности и даже в состоянии стартовой лихорадки, и это не мешает им достичь высокого спортивного результата.

Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия.

Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок [33].

Спортсмены со слабой относительно возбуждения нервной системой быстро утрачивают состояние боевой готовности, а стартовая лихорадка сменяется у них стартовой апатией. Это наихудшее из предстартовых состояний – кризис состояний психической готовности к соревнованию. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Многочисленными исследованиями установлено, что в одних и тех же соревнованиях у одного и того же спортсмена в разное время и в разной последовательности могут проявляться все разновидности предстартового состояния. Чаще это наблюдается в тех видах спорта, где приходится стартовать не один, а несколько раз.

Описанная динамика эмоционального возбуждения в повседневной жизни называется просто волнением. Непонимание положительного значения определенной степени волнения перед стартом как одного из проявлений состояния психической готовности к соревнованиям нередко вызывает у спортсменов страх по типу «волнуюсь, значит, не покажу хороший результат». Подобный страх очень вреден и может послужить

причиной ухудшения предстартового состояния. Волноваться перед стартом не только можно, но и нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности. Поэтому каждому спортсмену полезно знать как общие закономерности, так и свои индивидуальные особенности динамики предсоревновательного эмоционального возбуждения. Признаки индивидуального оптимума эмоционального возбуждения необходимо фиксировать в ходе самонаблюдения и форсировать своё состояние в зависимости от обстановки запоминая его от соревнования к соревнованию. Знание особенностей своего состояния и поведения в период оптимума эмоционального возбуждения способствует саморегуляции его уровня. Особенно важно знать нюансы перевозбуждения, характерные для стартовой лихорадки, с тем, чтобы не допустить перехода в состояние стартовой апатии, фактически разрушающего состояние психической готовности спортсмена к соревнованию.

Управление динамикой эмоционального возбуждения основывается на знании факторов, влияющих на предсоревновательное состояние спортсмена. Наиболее общими из них являются: различия субъективных и объективных условий деятельности, индивидуально – психологические и типологические особенности нервной системы спортсменов, уровень их подготовленности к данному соревнованию, масштаб и значение соревнования для спортсмена, состав участников соревнования, организация соревнования, состав и поведение зрителей, владение способами саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Совокупность этих фактов в разнообразных сочетаниях и последовательности, а иногда и каждый изолированно может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на уровень эмоционального возбуждения и на состояние психической готовности в целом к соревнованию. Все это следует учитывать тренеру для регуляции, а спортсмену для саморегуляции состояний и деятельности. Общие для всех видов спорта основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний, представлены (табл. 4.).

Таблица 4.

Основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения

| № п/п | Причины психических состояний | Характеристика причин |
|----------|-------------------------------|-----------------------|
|----------|-------------------------------|-----------------------|

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Значимость соревнований | Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена (абсолютная значимость). Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это даст благоприятную динамику психического напряжения. Значимость определяется масштабом соревнований (относительная значимость) |
| 2 | Состав участников соревнований | Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. |
| 3 | Организация соревнований | Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства и т.п. В отдельных случаях зависит от опыта и индивидуальных особенностей спортсменов |
| 4 | Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера) | Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата — все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсмена |
| 5 | Индивидуальные психологические особенности | Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это и диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания |
| 6 | Особенности вида спорта и соревновательного упражнения | Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта |
| 7 | Степень овладения способами саморегуляции | Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние |
| 8 | Психологический климат коллективе | Характер и особенности взаимоотношений в коллективе |

Более поздние публикации А.Ц. Пуни и О.А. Черниковой и других авторов показывают, что боевая готовность (оптимальное эмоциональное состояние) положительно влияет на деятельность, а предстартовая «лихорадка» и предстартовая «апатия» негативно воздействуют на процессы памяти, внимания, мышления, ухудшают скорость и точность движений, снижают активность, разрушающе действуют на спортивную форму, затрудняют процессы по приему и переработке информации. Ю.Я. Киселев утверждает, что предстартовая «лихорадка» (эмоциональная напряженность) влияет не только на процессы, связанные с получением, переработкой и принятием решения, но и на эффективность претворения этого решения, то есть, в конечном счете, на результат деятельности.

Физиологическое объяснение отрицательного влияния эмоций на деятельность человека можно найти у разных ученых. По их мнению, в основе отрицательного влияния различных эмоциональных состояний лежит один и тот же физиологический механизм, который обеспечивает торможение коры со стороны перевозбужденного подкоркового центра. В свою очередь перевозбуждение подкорки может обуславливаться заторможенным состоянием больших полушарий, которые в бодром, активном состоянии регулируют деятельность, т.е. задерживают ее деятельность, освобождая избирательно только то из ее работы, что требуется условиями места и времени. Основной причиной отрицательного влияния эмоций на деятельность является процесс высвобождения низшей формы эмоционального регулирования, наблюдающегося в трудных ситуациях, когда разум не подсказывает немедленного правильного решения. При этом поведение индивида, развертывающееся по схеме низшей формы эмоционального реагирования, нерационально. В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы так называемого «аварийного» поведения, сложившееся в процессе биологической эволюции. Иными словами, разум в этот момент полностью отключается и человек действует, не помня себя, в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям. Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны.

Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться, от него сосет под ложечкой, трясутся руки, становятся ватными ноги, звенит в ушах, застревают ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, встают дыбом волосы, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки... Страх вынуждает мчаться сломя голову неизвестно куда, стоять без движения и тупо смотреть в одну точку ... Чтобы понять суть реакций человека на страх. Необходимо их классифицировать. У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния:

- агитация (внешнее проявление - бегство);
- ступор (внешнее проявление - оцепенение);
- сумерки сознания (внешнее проявление - неуправляемая агрессия).

Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами «аварийного выхода» из таких ситуаций, где попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход» - А.Е. Тарас.

Возникновение эмоциональных реакций, дезорганизующие деятельность, не является неизбежным, первичным. Как пишет Б.М. Теплов, «...опасность может совершенно непосредственно вызывать эмоциональное состояние стенического типа, положительно окрашенное,

т.е. связанное со своеобразным наслаждением и повышающее психическую деятельность». Как указывал И.П.Павлов, эмоциональные процессы и вовлекают в большей мере в сферу своего действия подкорку, «нижние этажи» мозга, они продолжают, однако, как писал С.Л. Рубинштейн, «...вибрировать и звучать резонируя в самых глубинах организма, под воздействием подлинно человеческих потребностей и интересов». Понимание этого положения не должно ограничиваться представлениями об участии эмоций лишь в мотивации познавательной деятельности. Как уже отмечалось, они входят в структуру каждого психического процесса, представляя тем самым единство аффективной и познавательной сторон интеллекта (мышления). Итак, резюмируя приведенные данные, можно заключить, что термин эмоция прилагается к двум различным между собой, хотя и вначале сливающимся, психическим проявлениям регуляции деятельности: к переживаемым состояниям как таковым и к интеллекту. Можно рассмотреть характеристику эмоционально устойчивого и эмоционально неустойчивого спортсмена. Иными словами, у неустойчивых спортсменов переживания оформляются в аффективные процессы, в которых сказываются в большей степени природные (глубинные, базальные) основы эмоциональной жизни, последствия которых имеют случайный (позитивный или негативный) характер. Проявляются они моторно, внешне, ситуативно, реализуясь как неуправляемая, необратимая аффективная экспрессия. Соматическая составляющая такого аффекта является ведущей [29].

Эмоционально устойчивые спортсмены, напротив, организуют переживания эмоций, чувств, страстей в целостный целесообразный процесс. Эмоции в этом процессе обусловлены предметными обстоятельствами напряженной деятельности. Они находятся в функциональной зависимости от интеллектуальных моментов, а также управляемы, обратимы и носят дифференцированный характер. Кроме того, переживания напряженной деятельности трансформируют рациональный уровень в эмоциональный. Переживания устойчивого спортсмена становятся как бы «внутренней проекцией» рационального уровня, являющейся более сокращенным (свернутым) его воспроизведением в виде переживаемых целей, значимых переживаний условий, эмоционально-исполнительских стереотипов и др. Переживания у эмоционально устойчивых спортсменов выражают также привязанности — страсти, которые в процессе саморегуляции находятся в функциональной зависимости от воли. Они характеризуют относительно устойчивую направленность спортсмена к соревновательной деятельности.

Страсти устойчивых спортсменов воспроизводимы, цикличны, имеют внутреннюю шкалу ценностей. В страстях эмоционально устойчивых спортсменов сказывается социокультурный опыт, что также отличает их от неустойчивых спортсменов, в основе аффективных процессов которых лежит базальный эмоциональный опыт. В целом можно сказать, что эмоционально устойчивый человек — это носитель не просто

определенной суммы отдельных составляющих процесса саморегуляции, а определенной их организации. Важным критерием высокого уровня эмоциональной устойчивости выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Включаясь в целостную систему деятельности, эмоции различных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционального мышления или же сложного процесса эмоциональной саморегуляции. Но всё же несмотря на то что спортсмен может контролировать свои эмоции, тренеру все же следует очень аккуратно общаться со спортсменом во время спортивных соревнований. Здесь нужно не допускать простых ошибок. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Практический опыт работы спортивных психологов позволил им сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе соревнования. Далее, следует привести некоторые из этих рекомендаций. К ним относятся следующие:

- нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника;
- нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности его поведения.
- не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом - это помощник спортсмена;
- при необходимости дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными;
- в моменты растерянности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий;
- оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные;
- спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание;
- нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего.
- заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся [24].

Работа, производимая спортсменом в соревнованиях, требует приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма и обеспечивающие условия внутреннего комфорта.

К моменту выступления этот уровень должен быть оптимальным. Однако он отличается большой лабильностью. В психологии, физиологии спорта выделяют три общепризнанные разновидности предстартовых эмоциональных состояний: боевой готовности, стартовой лихорадки и стартовой апатии.[32] Эти состояния отражают различный уровень эмоционального возбуждения, и его динамика – не что иное, как их смена.

Многочисленными исследованиями установлено, что в одних и тех же соревнованиях у одного и того же спортсмена в разное время и в разной последовательности могут проявляться все разновидности предстартового состояния. Более ярко это проявляется в тех видах спорта, где приходится стартовать не один, а несколько раз.

Вывод

В современном спорте победы и поражения отделяют друг от друга сотые доли секунды, что говорит об относительно равных уровнях физической, тактической и технической подготовленности спортсменов.

Рассмотрев первую главу, мы видим, какой комплекс различной психологической подготовки, который используется в соревновательной деятельности спортсмена. Центральное место в нём занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях лично значимой деятельности с неопределённым исходом.

Решающим становится фактор психологического настроя, готовности спортсмена к выступлению, его мотивированность, сконцентрированность, уровень эмоционального возбуждения и другие психологические качества, которые вырабатываются и совершенствуются в процессе психологической подготовки.

Регуляция этой деятельности человека всегда протекает комплексно.

Исходя из этого, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, а так же на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Наиболее важной характеристикой предстартового состояния является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать как повышению, так и понижению результативности спортсмена. Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму

волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало и эти понятия глубоко взаимосвязаны.

В заключении можно сказать, что эмоциональная устойчивость — это не просто определенная сумма отдельных составляющих процесса саморегуляции, но и их сложная организация. Важным критерием уровня эмоциональной устойчивости выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием как положительных, так и отрицательных эмоций. Включаясь в целостную систему соревновательной деятельности, эмоции различных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, в данном контексте, приобретают характер эмоционального мышления или же сложного процесса эмоциональной саморегуляции, что позволяет влиять на них непосредственно перед стартом.

Список литературы

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976.
2. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
3. Васильев Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984.
4. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Л., 1976.
5. Кон И. С. Социология личности. – М., 1967.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
7. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981.
8. Гальперин П. Я.. Введение в психологию. – М., 1976.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.
10. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. – М., 1998.
11. Платонов К. К. Структура и развитие личности. – М., 1986.
12. Социальная педагогика: курс лекций / под общей ред. М. А. Галагузовой. – М., 2000.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1994.
14. <http://www.elitarium.ru>
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. ПИТЕР – СПб., 2002.
16. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб., 1997.
17. Гонаболин Ф.Н. Психология. М.: Просвещение, 1973.
18. Белов В.И. Психология здоровья. – СПб., 1994.
19. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1998.
20. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М., 1990.
21. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.
22. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М., 1987.
23. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1969.
24. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
26. Харре Д. Учение о тренировке / пер. с немецкого. – М., 1971.
27. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М., 1996.
28. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. – М., Воронеж, 1996.
29. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987.

30. *Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И.* Лидерство в спорте. – М., 1983.
31. *Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
32. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002.
33. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. – СПб., 1999.
34. *Гиссен Л.Д.* Время стрессов. – М., 1990.