

Московский государственный технический университет
имени Н.Э. Баумана

А.П. Чайников

Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта

*Рекомендовано Научно-методическим советом
МГТУ им. Н.Э. Баумана
в качестве учебного пособия*

Москва
Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана
2013

УДК 37.037(075.8)
ББК 88.4
Ч-12

Рецензенты: *И.Д. Свищев, Е.Н. Богоявленский*

Чайников А. П.

Ч-12 Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. П. Чайников. — М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. — 79, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-3732-0

Рассмотрены вопросы психологической подготовки студентов средствами физической культуры и спорта. Даны 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. На примере спортивной борьбы показаны способы совершенствования психических качеств в условиях тренировки и соревнований.

Для студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, изучающих теоретические и практические разделы дисциплины «Физическая культура». Может быть полезно аспирантам, преподавателям высших учебных заведений, педагогам.

УДК 37.037(075.8)
ББК 88.4

Учебное издание

Чайников Аркадий Павлович

**Психологическая подготовка студентов
средствами физической культуры и спорта**

Редактор *В.М. Царев*

Корректор *О.Ю. Соколова*

Компьютерная верстка *В.И. Товстоног*

Подписано в печать 03.10.2013. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 4,65. Тираж 500 экз. Изд. № 19.

Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.

105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1.

ISBN 978-5-7038-3732-0

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013

ВВЕДЕНИЕ

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

В.А. Спиридонов

Олег Табаков, известный 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 них, 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 ее уже определил. Но даже если человек выбирает профессию 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 проходит все перечисленные виды подготовки. Спорт — это модель жизни, где человек за 10–15 лет минует все этапы развития: рождение, детство, юность, зрелость, старость. Нет только смерти, потому что спортсмен до самой смерти остается спортсменом (или физкультурником). Бывшие спортсмены часто преуспевают в различных сферах современного бизнеса. Возможно, это обусловлено тем, что они с детства занимались физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкой.

Важнейшей частью 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 даются на примере этого вида спорта.

О важности психологической подготовки написано 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), 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 технической, тактической и физической подготовки свидетельствует о наличии хороших методик по их развитию, а игно-

рирование психологической подготовки говорит о недостаточном развитии методической науки по этому виду подготовки спортсмена.

Спортивная психология в настоящее время предлагает ряд методик по регулированию психических состояний спортсмена и 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 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 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 разные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств 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;
- 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 учебного пособия мы не ставим цель — подробно описать способы решения всех перечисленных задач ППФП. Останемся более подробно на психологической составляющей.

1.1. Методика подбора средств ППФП

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

Возникает вопрос: каким видом спорта заняться, если человек хочет достичь вершин в профессиональной деятельности? К выбору нужно отнестись со всей серьезностью. Ведь только официально признанных спортивным комитетом России и включенных в Единую всероссийскую спортивную классификацию около 150 видов спорта, а еще есть виды, ждущие очереди на признание 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 дает 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 на физические, психические и специальные качества, предъявляемые профессией.

Приведем пример выбора вида спорта для ППФП *инженера-механика* с учетом профессионально важных качеств [20].

— В *трудовом процессе* преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, чтение чертежей, расчетные и измерительные работы.

— К наиболее значимым *физическим качествам* относят статическую выносливость (от 15 до 30 % рабочего времени в вынужденной позе), силу 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, способность переключаться с одной работы на другую, хорошо развитое внимание, память.

— *Навыки и умения* — продолжительное время находиться в вынужденной позе, дифференцировать усилия, читать чертежи, проводить расчеты, переносить небольшие тяжести, лазить по лестницам.

— *Знание* профессиональных заболеваний и способы их профилактики.

Человеку этой профессии можно рекомендовать занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, регби), в том числе хорошо забытыми городками.

Далее рассмотрим методы психологической подготовки средствами физической культуры и спорта и дадим практические рекомендации по совершенствованию ведущих психических качеств, необходимых в профессиональной деятельности на примере занимающихся спортивной борьбой.

1.2. Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается личная необходимость психофизической подготовки человека к труду?
2. Дайте определение понятия ППФП, ее целей и задач.
3. Какова методика подбора средств ППФП?
4. Какими должны быть прикладные знания, умения, навыки, специальные качества? Перечислите на примере своей специальности. То же относительно прикладных видов спорта.

Глава 2. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Успешность психической подготовки по праву считается одной из важнейших проблем спорта. К любой деятельности, любой роли спортсмен должен быть готов психологически. Эта готовность — всегда результат психологического тренинга, т. е. формирования способности к продуктивному участию в деятельности. Выделяют ряд компонентов готовности: 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 успешную деятельность спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена — это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности. 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. Деление на общую и специальную подготовку всегда условно, трудно установить грань между ними.

Так, в физической подготовке для разделения общей и специальной частей критерием служат упражнения (средства). 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. Вероятно,

могут быть специальная и общая выдержка, специальная и общая смелость и т. д. Даже может быть общечеловеческая мораль и мораль борца (в борьбе существуют тактические приемы — обманные действия, ложные атаки, вызовы, которые в обычной жизни считаются аморальными). Специальной психологической подготовкой можно заниматься задолго до соревнования, развивая те специальные 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 достигаться с помощью общеразвивающих упражнений или деятельности в условиях, приближенных к той деятельности, к которой готовится человек.

Психологическая подготовка предусматривает развитие психических качеств, помогающих 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: процессы; свойства личности; 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) [10].

Среди психических свойств личности наиболее важны 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 течение психических процессов выступают в качестве характеристик психических свойств.

В литературе по психологии большая часть исследований посвящается изучению состояний и способов их регулирования, а в литературе по борьбе — формированию морально-волевых качеств. В спортивной психологии нет единого определения 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, 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 подразделяются 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 проявился, необходимо выбрать действие, создать побуждение для его выполнения и довести действие до конечного результата (не дать прекратиться на полпути). Эти функции выполняет *воля* [12, с. 350].

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

Помимо простых и сложных волевых действий выделяют особо значимые, совершаемые как порыв, в короткое время. Это чаще всего происходит в чрезвычайных ситуациях — в боевой обстановке, при стихийных бедствиях, авариях, в кульминационные моменты 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). О наличии потребностей от определенных рецепторов идут сигналы в мозг человека, которые осознаются как чувства (боль, жажда, голод, страх, стыд, усталость). Словом «хочу» человек выражает силу потребности в чем-либо. Но есть еще слова «нужно» и «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 качества объединяют в группы по два, исходя из наличия большого числа сходных признаков. Такое объединение не всегда правомерно. В частности, это касается решительности и смелости. Смелость есть ни что иное, как способность человека подавлять чувство страха, которое возникает, когда существует опасность для жизни, здоровья, престижа и т. п. Решительность же — это способность принимать решение и 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 выделяют в общественной жизни и характеризуют с этической точки зрения наиболее типичные черты поведения людей, являются моральные качества. Моральные качества, например великодушные, правдивость, вероломство, скупость, характеризуют поступки независимо от того, кем они совершаются, 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 трудности процесса воспитания нравственности. На формирование волевых качеств положительно влияют такие свойства личности, как развитое чувство долга, ясность жизненных целей, страстное желание их достичь.

Некоторые исследователи [10, 15, 25] и тренеры-практики отмечают наличие двусторонней 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; саморегуляцию; психофизическую тренировку; поощрение и наказание; психокоррекцию и др.

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

Специалисты в качестве основного метода воспитания моральных и волевых качеств рекомендуют убеждение [15]. Они советуют 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 — методы и средства общевоспитательного воздействия: изучение отечественной и зарубежной истории; приобщение к культурному наследию и художественным ценностям мировой культуры; привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности; изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним; приобретение привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и др.

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

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

Как видно из сказанного выше, между теоретиками и практиками существуют значительные разногласия в применении методов, средств и форм организации занятий по психологической подго-

товке. Методы, предлагаемые спортивной психологией, в основном затрагивают психическую сферу, не касаясь физической. Исключение, пожалуй, составляет психофизическая тренировка, где активно применяют дыхательные упражнения и произвольную мышечную активность. Тренеры-практики отдают предпочтение таким формам работы по воспитанию психических качеств, которые требуют в большей степени проявления физического компонента. В любой деятельности психические и физические начала едины и не существуют раздельно. Следовательно, упражнениями и другими двигательными действиями можно воспитывать волевые и иные 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 относят те, которые исходят от тренера или кого-то другого, т. е. действующие на спортсмена извне (приемы стимуляции), к внутренним — исходящие от самого спортсмена и направленные на него же (приемы самостимуляции).

Чаще всего используют следующие приемы стимуляции волевых усилий: требование, убеждение, оценку, внушение, соревнование, поощрение, порицание, пример, доброжелательное отношение, похвалу и т. д.

По мнению спортивных психологов, по силе воздействия на мобилизацию волевых усилий борцов приемы ранжируют (по убывающей) следующим образом: участие в командных соревнованиях,

оценка их результатов, в личных соревнованиях и их оценка, далее похвала, пример товарища и убеждение преподавателя.

Среди спортсменов распространены также приемы самостимуляции волевых усилий — самоубеждение, самовнушение, самоодобрение, самоприказ.

Особенно благоприятно действует на совершенствование волевых качеств спортсмена участие в соревнованиях. Боевая обстановка и присутствие зрителей стимулируют спортсмена к повышению чувства ответственности, заставляют мобилизоваться, проявить максимум способностей.

Основным в психологической подготовке является развитие функциональных возможностей центральной нервной системы, достигаемое совершенствованием морально-волевых качеств и мыслительных способностей.

Специалисты, изучающие восточные единоборства, особо подчеркивают значение духовного начала в тренировке спортсменов. Традиции воинских искусств (КЭМПО) имеют древние религиозные корни. Желаящим более подробно ознакомиться с КЭМПО мы рекомендуем обратиться к книге А.А. Долина и Г.В. Попова [3]. В книге описаны наиболее 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 разум на путь очищения и прозрения.

В учебниках по спортивной борьбе для институтов физической культуры предлагается при перспективном и индивидуальном планировании тренировочного процесса на разных этапах обращать внимание на воспитание или контроль морально-волевых качеств без их конкретизации. В подготовительный период одной из задач ставится воспитание морально-волевых качеств. В соревнователь-

ный период — 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 мнений специалистов по вопросам психологической подготовки показали, что разработке методов и средств воспитания психических качеств уделяется мало внимания. В настоящее время при огромном дефиците свободного времени следует 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.

Занятия спортом, отношение к партнерам 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: и младенчество, и юность, и зрелость, и старость.

Спорт учит человека добиваться победы средствами, разрешенными правилами, умению достойно проигрывать и воспитывает

характер. В жизни человека бывают и победы и поражения, нужно научиться правильно на них реагировать. При победах не зазнаваться, при поражениях — не опускать руки, а, сделав правильные выводы, снова стремиться к победе. Студент-спортсмен при вдумчивом подходе к психологической подготовке может сам найти в 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 требует от человека принятия каких-то решений, совершения поступков. Все они связаны с проявлением волевых усилий, и если человек эти усилия прилагает, он укрепляет свою волю, психику.

Даже простое бытовое действие, например мытье ног холодной водой перед сном помимо гигиенических и закаляющих воздействий, является действенным средством воспитания воли. Особенно заметно это в начальный период (несколько месяцев), пока не выработается навык (привычка) и проведение этой процедуры не будет требовать от человека волевых усилий.

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

Обращение к кому-либо с вопросом, просьбой, сообщение на семинаре, вступление в полемику — развивают решительность и смелость, уверенность в своих силах.

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

Уважительное отношение к друзьям, родителям, коллегам развивает чувство такта и способствует укреплению авторитета.

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

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

Психические качества, как и физические, имеют определенный уровень, развиваются, увеличиваются, но могут и снижаться.

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

2.4. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определения воли и волевых действий.
2. Каковы наиболее важные волевые качества, проявляемые в спортивной деятельности?
3. Какие вы знаете средства воспитания специальных волевых качеств спортсмена?
4. Как можно использовать жизненные, бытовые, учебные ситуации для воспитания психических качеств?

Глава 3. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА

Всю деятельность студента, занимающегося спортом, можно разделить на две части: спортивную и внеспортивную. В свою очередь, спортивные занятия можно разделить на учебно-тренировочные и соревновательные, а внеспортивные — на учебные и внеучебные. Любой труд требует от человека приложения волевых усилий, проявления определенных психических качеств!

Для некоторых видов деятельности характерны большие психические затраты, для других меньшие. Чтобы организовать тренировочную и соревновательную работу, необходимо знать, какие психические качества главенствуют в каждом виде деятельности. На примере человека, занимающегося спортивной борьбой, рассмотрим наиболее важные психические качества, помогающие продуктивно заниматься как тренировочной, соревновательной, так и учебной и внеучебной работой.

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 мы провели опрос 40 преподавателей борьбы дзюдо и самбо московских вузов. Респондентам предлагалось указать основные и вспомогательные психические (морально-волевые) качества, обеспечивающие успешность борца на разных этапах подготовки.

Обобщенные результаты исследования приведены в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Проявление морально-волевых качеств на разных этапах подготовки борца

Этап (вид) деятельности	Необходимые морально-волевые качества	
	основные	вспомогательные
Атакующее действие	Решительность и смелость	Настойчивость и упорство
Защитное действие	Выдержка и самообладание	Решительность, смелость, инициативность, самостоятельность
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

Этап (вид) деятельности	Необходимые морально-волевые качества	
	основные	вспомогательные
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
После завершения активного занятия спортом	Инициативность, самостоятельность	Дисциплинированность, выдержка, самообладание

Целеустремленность — качество, имеющее главенствующее значение на таких этапах деятельности, как тренировочное заня-

тие, 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 требуются в схватке, на подготовительном периоде, этапе непосредственной подготовки к соревнованию, в годичном цикле тренировки.

Инициативность и самостоятельность необходимы борцу после завершения активных занятий спортом.

Выдержка и самообладание важны при защитных действиях и в финальной части соревнования.

Дисциплинированность — ведущее качество в переходный период.

Существуют виды деятельности, требующие 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 переходный период — дисциплинированность.

Но есть и такие виды, для которых характерны два-три равноценных качества. К ним относят: участие в предварительной части соревнования, подготовительный период, непосредственная подготовка к соревнованию, соревновательный период.

3.2. Организация теоретической и практической психологической подготовки борцов

На начальном этапе психологической подготовки студентам следует изучить основные понятия, термины, применяемые в психологии, необходимые психологические качества борца.

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

На этапе приобретения 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 оставаясь средством развития психических качеств и 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 спортсмена. По окончании соревнований проводится анализ выступления с оценкой выполнения поставленной задачи.

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

3.3. Контрольные вопросы и задания

1. Опишите возможные виды деятельности студента-борца?
2. Какими психическими качествами должен обладать борец для того, чтобы выполнить атакующее действие, защитное действие, контратакующее действие?
3. В чем заключаются цель и задачи психологической подготовки борца?
4. Какое место в психологической подготовке занимает спортивное соревнование?

Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Психические качества и состояния, как любые другие качества, поддаются тренировке. Известно, что основным средством тренировки считается упражнение. Описанию упражнений 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 греч. *autos* — *сам*, *genos* — *происхождение*) — психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации (расслаблению), самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную 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 разного уровня. Применяется в медицине, спорте, педагогике, на производстве и при самовоспитании. Ключевой задачей аутотренинга является достижение приторможенного состояния коры больших полушарий мозга за счет снижения интенсивности внешних и внутренних раздражителей.

Прежде чем приступать 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 сверху вниз. Повторять в течение 20—30 мин.

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

Для проведения тренировки можно найти 5—10 мин и в любое другое время. Главное, не отвлекаться во время занятий. При такой тренировке 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 складывается из двух основных фаз: 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, нераздражающей окраской стен, неярким источником освещения; началом занятия не ранее, чем через 1,5 ч 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 упражнения, 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.

Возможно, 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 напряжение и препятствует расслаблению.

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») следует дать себе команду «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!» При этом следует сразу за проговором выполнить указанные действия. Особенно важно применять формулы выхода при утренних и дневных тренировках. Если на вечерней тренировке человек уснет, значит, расслабление было хорошим, в данном случае спокойный сон аналогичен процессу выхода.

Такое же психофизическое воздействие, как и команда выхода, оказывает кратковременный шок, наступающий, 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, произносят вперемежку с общими успокаивающими.

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 следует повторять 6 раз.

Первая тренировка. Для каждого упражнения по аутотренировке рекомендованы свои формулы самовнушения, от которых не следует отступать, по крайней мере, на начальном этапе обучения. Первую тренировку начинают с упражнения на расслабление скелетных мышц, конечностей и тела. Это упражнение выполняют в расслабленной позе в положении сидя или лежа, глаза закрыты и формулируют так: «Моя правая рука тяжелая». Левша начинает, естественно, с левой руки.

Формулу следует 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 проговаривают вслух, а повторяют мысленно, обычно 6 раз, затем вставляют формулу «Я спокоен» и снова мысленно повторяют 6 раз «Моя правая рука тяжелая». Временной интервал, требующийся для ощущения тяжести в руке, неодинаков для разных людей. Обычно достаточно трех серий из шести повторений формулы, разделенных вставкой «Я спокоен», что занимает около двух минут.

В начале тренировки трудно избежать нарушений концентрации, самопроизвольного переключения внимания на неожиданные 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.

К второму упражнению «Моя правая рука теплая» следует переходить через две недели после начала занятий независимо от того, достигнута ли цель первого упражнения — ощущение тяжести в конечностях и теле. Второе упражнение развивает ощущение тепла в нужной области тела или всем теле, наступающее вследствие

расширения кровеносных сосудов. Оно формулируется так: «Моя правая рука теплая». 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 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 освоено умение вызывать тяжесть и тепло в отдельных частях тела, можно переходить к комплексам аутогенной тренировки, которые имеют очень широкий диапазон направленности — 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 освоения указанных формул приступают к новым — переход ко сну или активизации, а также снятию чувства тревоги и страха перед предстоящей деятельностью. Формулы перехода ко сну:

1. Мое дыхание спокойное.
2. Я расслабился, мышцы мои тяжелые и теплые.
3. Мне хочется спать.
4. Появляется сонливость, с каждой секундой она усиливается.
5. Приятно тяжелеют веки, веки тяжелые и теплые.
6. Глаза сами закрываются.
7. Ни о чем не думаю.
8. Мой сон будет легким и спокойным.
9. Проснусь ровно в (. . .) часов, мне достаточно (. . .) часов для полного отдыха (обязательно несколько раз представить положение стрелок часов).

Формулы активизации (после отдыха или сна):

1. Я отлично отдохнул.
2. Я полон сил и энергии.
3. Я могу встать и действовать.

Формулы для снятия чувства тревоги и страха перед предстоящей деятельностью:

1. Отношение к (...) спокойное, полная уверенность в своих силах.
2. Мое внимание полностью сосредоточено на предстоящей работе.
3. Ничто постороннее меня не отвлекает.
4. Любые трудности и помехи меня только мобилизуют.
5. Я уверен в своих силах.

Человек, научившийся приводить себя в состояние аутогенного погружения (полного расслабления), может с успехом использовать эти знания для составления формул намерений, целей, помогающих в практической деятельности.

4.2. Психофизическая тренировка

Современные исследования подтверждают взаимосвязь и взаимозависимость психического состояния человека и его физического здоровья. 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 позволяет улучшить ваши индивидуальные показатели для преодоления преград к выбранному виду деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие неизменно или быстро и эффективно восстанавливается.

У психофизической тренировки много общего с аутогенной. Методика психофизической тренировки основана на сочетании простых физических упражнений (бег, ходьба, плавание, гимнастика) с упражнениями психического тренинга (тренировка внутренней речи, формирование уверенности в своих силах, регуляция уровня активизации).

Кроме того, в процессе выполнения упражнения или после его окончания тренируют расслабление и на его фоне 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 придумать формулы, отражающие уверенность в своих силах. Они должны быть короткими типа «Я это сделаю» или звучащими не так категорично: «Я сделаю все и попытаюсь реализовать свои возможности». Проговаривая эти формулы в процессе бега, плавания, простых упражнений, вы научитесь вызывать в психике состояние уверенности в своих силах.

Для закрепления данного состояния хорошо поставить какую-то конкретную цель, требующую проявления физических или волевых усилий, и 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 сложных ситуациях (экзамены, соревнования), проговаривая формулы уверенности в себе, действительно обрести состояние этой уверенности.

Возможности психофизической тренировки огромны, приобретя навык ее применения, вы можете управлять своим психическим состоянием в зависимости от сложившейся ситуации. Для более глубокого изучения явления 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 усвоения и стабилизации сложных движений.

Во время этой тренировки человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс движений, не повторяя их в действительности.

Представление бывает разным:

можно рассуждать о структуре движения;

можно иметь перед глазами картину движения, выполненного вами или кем-либо другим;

можно переживать движение в ощущениях и чувствовать при этом весь его процесс.

Эффективность идеомоторной тренировки подтверждается многочисленными исследованиями в области спорта и труда. При

обучении методике идеомоторной тренировки удобнее рассматривать ее три фазы. В первой фазе усваивается расслабление и целенаправленное представление движения или действия. Во второй — осуществляется 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 выполнение 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 рекомендовал применять метод описания изучаемого действия как средство к совершенствованию 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 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.

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

И моральные, и волевые качества развиваются упражнениями. При выполнении упражнений психологической подготовки преподавателю следует обратить внимание на то, что в группе занимаю-

щихся могут быть люди с разным уровнем развития психических качеств, поэтому необходим индивидуальный подход.

При разработке заданий по воспитанию волевых качеств нужно учитывать, что они развиваются только 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 борец получает травму, то у него развивается чрезмерная осторожность.

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

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

Смелость измеряется тестом, где борцу предлагается выполнить задачу, достаточно опасную или которая может подорвать его престиж. Момент, когда спортсмен отказывается выполнять задание, есть та граница смелости, за которой он не может преодолеть страх.

Это могут быть прыжки в воду сначала с высоты одного метра, потом с двух, трех и так 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 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 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 либо через препятствия.

8. Во время тренировочных схваток при благоприятной ситуации сразу проводить атакующее действие.

9. Борьба с заведомо более сильным противником.

10. В схватке на каждую атаку партнера отвечать быстрой контратакой.

При проведении занятий на развитие смелости и решительности преподаватель должен так дозировать упражнения, чтобы избегать травм, не бояться при этом появления у занимающихся некоторого чувства боли при выполнении действий, связанных с заданием. 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, часто завышаемой борцом. Нужно объяснить борцу, что это упражнение не такое уж страшное, как ему кажется;

2) повышение престижных стимулов (не выполнишь задание, подорвешь свой авторитет);

3) выполнение заданий со сниженной опасностью (если борец сразу не выполняет задание, то нужно немного понизить уровень опасности).

В борьбе, как в любом виде спорта, 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.

Развитие выдержки и самообладания. Выдержка — способность преодолевать потребности и связанные с ними чувства, служащие мотивами, мешающими достижению поставленной цели.

Выдержка и самообладание — проявления воли, характеризующиеся ясностью ума, способностью постоянно контролировать поведение, состояние и действия, умением владеть собой в экстремальных и стрессовых условиях, при нарастающем утомлении, неожиданных трудностях, мешающих достижению цели. Выдержка и самообладание — свойства личности, в которых выражена и закреплена тормозная функция воли.

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

Нельзя давать задания на выдержку, чреватые серьезным нарушением здоровья, опасностью для жизни. Так, задерживать дыхание более 5—7 мин опасно.

Упражнения, развивающие выдержку и самообладание, перечислены ниже.

1. Бег на длинные дистанции.
2. Упражнения на задержку дыхания:
 - а) засекается время задержки;
 - б) соревнования среди членов группы по задержке дыхания на время;
 - в) несколько человек одновременно задерживают дыхание и соревнуются, кто дольше продержится.

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 установкой не применять никаких атакующих действий, кроме контратак.

6. Борьба с засуживанием.

7. Длительные схватки:

а) более 20 мин;

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.

Развитие настойчивости и упорства. Настойчивость и упорство — проявления воли, характеризующиеся неуклонным, активным достижением намеченной цели, постоянным контролем поведения, преодолением многих (в том числе и неожиданно возникающих) трудностей, несмотря на временные неудачи. Настойчивый человек способен к длительному и неослабному напряжению, неуклонному движению к намеченной цели. Настойчивость и упорство следует отличать от упрямства и негативизма.

Настойчивость борца можно определить числом попыток (неудачных) до отказа от данного задания (упражнения).

Рассмотрим упражнения и задания для развития настойчивости и упорства.

1. В процессе учебы (работы) поставить себе какую-то задачу, например изучить досконально какой-либо раздел учебной программы.

2. В споре с товарищами аргументированно доказать свою правоту, не жалея времени на поиски доказательств.

3. Поставить себе цель научиться делать какое-либо сложное упражнение, которое 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 непременно узнавать значение непонятных слов, встречающихся в процессе учебы, работы, отдыха.

Из физических качеств наиболее тесно связана с настойчивостью гибкость. Упражнения на развитие гибкости, как и настойчивость, требуют большого количества повторений.

Развитие инициативности и самостоятельности. Инициативность и самостоятельность — это проявления воли, выражающиеся 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, он активно отстаивает свою точку зрения, 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 этими качествами, легко поддается влиянию других людей, их действий, поступков, собственные же решения ставит под сомнение, не уверен в их правильности и целесообразности.

Развивают инициативность и самостоятельность упражнениями и заданиями, в которых каждый раз борец должен 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 перечислены ниже.

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 не повторять один и тот же прием;
- в) в непривычном положении;
- г) с непривычным захватом.

3. Предложить борцу самостоятельно составить план схватки с конкретным противником, обосновать его и постараться реализовать.

4. Самостоятельно вести дневник борца.

5. В домашней обстановке самостоятельно по собственной инициативе браться за какие-то дела.

Упражнения для развития физического качества — ловкости — являются одновременно и прекрасным средством повышения инициативности.

Формирование моральных качеств борца. Как 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 представить сплоченного борцовского коллектива.

Остановимся на основных направлениях формирования важнейших моральных качеств борцов.

Вся спортивная жизнь борцов проходит в коллективе. *Коллектив* — это группа людей (в нашем случае борцов), связанных одинаковыми целями, постоянной совместной работой, тренировкой, участием в соревнованиях. *Коллективизм* выражается в сотрудничестве и взаимопомощи, базирующимся на *товариществе, дружбе, дисциплинированности и общественной активности.*

Для того чтобы привить чувство *товарищества*, следует развивать у борцов стремление к совместному решению задач тренировки, работе в коллективе. Нужно воспитывать у борцов *доброжелательность* к людям, для чего чаще напоминать 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 рядом, с кем ты будешь изучать тот

прием, благодаря которому станешь чемпионом? Развивать чувство товарищества следует упражнениями, в которых преподаватель ставит задачу, решаемую только совместными усилиями. В этом смысле хороши все упражнения с партнером: кувырки, акробатические поддержки, приседания, страховки и т. п. Для укрепления чувства коллективизма полезно использовать:

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

Развитое моральное *чувство такта* помогает борцу избежать многих неприятностей как при занятиях спортом, так и в повседневной жизни.

Такт — это чувство, подсказывающее, что в конкретной 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 высказаться в адрес человека или совершить какое-либо действие, 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 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 выполняет обязанности командира.

Дисциплинированность влияет на воспитание 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 уважительного отношения к другим членам коллектива и с чувством собственного достоинства. Честности часто противопоставляют обман. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в борьбе тактическим действиям. Выполнение комбинаций приемов и других «обманов» не рассматривается как нечестность.

Порядочность — неспособность на низкие поступки, запрещенные или не соответствующие требованиям морали и этики борца.

Скромность — качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Необходимо приучать борца оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, преподаватель. Небольшое занижение самооценки чаще рассматривается как положительное явление, а завышение — отрицательное.

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

Трудолюбие — любовь к труду, усердие в труде. Если спортсмену 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 его результатами. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения.

Хозяйственность (бережливость) — способность умело и экономно вести хозяйство. Под хозяйством следует понимать вещи, предметы, принадлежащие борцу (личная спортивная форма, инвентарь), и вещи, необходимые для занятий борьбой всех членов группы (ковер, спортивные снаряды, тренажеры). Преподаватель должен научить занимающихся экономно пользоваться спортивной формой и оборудованием зала, относиться бережливо ко всему, что окружает их во время занятий.

Бережливость воспитывают двумя методами:

1) созданием условий, в которых борец вынужден экономить спортивную форму, силы и средства, время, пищу в ситуациях их нехватки, дефицита;

2) постановкой задач, мотивирующих борца экономить в условиях недостатка или избытка средств, материальных ресурсов, времени.

Следует научить студентов собственноручно оборудовать зал, ремонтировать, поддерживать в нем порядок. Это же касается раздевалки, душевых и др.

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов.

Гуманность — 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 обязан постоянно контролировать уровень развития моральных качеств воспитанников, анализировать соблюдение ими моральных норм. Нарушения необходимо отмечать и сразу же применять меры к их исправлению.

4.5. Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается аутогенная тренировка, ее составляющие и приемы?
2. Чем отличается психофизическая тренировка от аутогенной?
3. Опишите идеомоторную тренировку и ее фазы.
4. Какие упражнения необходимы для развития смелости?
5. Перечислите упражнения для развития выдержки и самообладания.
6. Каковы средства, применяемые для развития настойчивости и упорства?
7. Назовите отличия общечеловеческой морали и морали 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 эффективности необходимо учитывать психологическую составляющую различных видов подготовки. Любые действия борца в процессе тренировки неразрывно связаны с проявлением (применением) психических качеств. Знания о влиянии психических явлений на тренировочную деятельность борца позволят 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. Для выяснения причин, повлиявших на выбор спортивной специализации — борьба, преподавателями МАИ в 1997 г. было проанкетировано 2364 студента нефизкультурных вузов 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)».

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

На предпоследнем месте (4,4%) по уровню значимости оказались две причины: «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, как и к интенсивности и углубленности этих занятий, могут меняться, пропадать и снова появляться.

Правильная мотивация в конечном своем виде должна отвечать определенным целям:

- не 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 ее изменения;

- не основываться на стремлении удовлетворить желание других людей. («Я занимаюсь борьбой потому, что этого хочет мой отец, друг, начальник».)

Мотивация к регулярному и продолжительному занятию спортом должна основываться главным образом на желании занимающегося стать лучше, сильнее, здоровее. Желания заниматься с целью следовать моде, понравиться кому-то, улучшить свое материальное положение, угодить начальнику — не являются устойчивыми мотивами, так как они недолговечны.

Необходимо, чтобы мотивация замыкалась на ваши собственные желания: «Я занимаюсь борьбой потому, что мне это интересно (полезно, помогает в работе и т. д.)», при этом следует постоянно подпитывать эти мотивы, находя положительные изменения в себе.

Как отмечалось выше (гл. 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 человека;

- 2) *социальные*, необходимые для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек);

- 3) *идеальные* — потребности сознания человека, которые необходимы для успешного удовлетворения биологических и социальных потребностей 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», то говорят о слабой воле.

Ярким примером борьбы мотивов считается 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, отнимающей большие физические и духовные силы, постоянно происходит борьба между мотивами, побуждающими к занятиям, и мотивами, побуждающими их прекратить или снизить активность.

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

Предлагаемые ниже пути мотивации спортсмена помогут преподавателю и спортсмену определиться с выбором стимулов занятия спортом.

1. Постановка целей:

- а) далеких самого высокого порядка;
- б) перспективных (в олимпийском цикле, в период обучения в вузе, в текущем году);
- 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) нацеленность на максимальный результат;
- в) публичность успехов, отмеченных в печати, на радио, телевидении, стендах в местах занятий, учебы, работы.

3. Оптимальное соотношение поощрений:

- а) участие в сборах, соревнованиях, поездках;
- б) награждение грамотами, значками, званиями, призами;
- в) обеспечение спортивной формой, питанием;

- г) улучшение жилищных условий;
 - д) оказание материальной помощи, вручение премий;
 - е) повышение заработной платы (для профессионалов),
- и наказаний:
- а) отстранение от тренировок;
 - б) дисквалификация и др.
4. Развитие традиций команды:
- а) совместные мероприятия вне тренировок;
 - б) использование гимнов, символики, участие в ритуальных действиях;
 - в) принятие коллективных решений.
5. Повышение эмоционального тонуса тренировочных занятий:
- а) правильный подбор спарринг-партнеров;
 - б) подвижные игры;
 - в) музыкальное сопровождение;
 - г) методическое разнообразие.
6. Особенности личности преподавателя-тренера:
- а) оптимизм;
 - б) энтузиазм;
 - 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 очень важно научиться вызывать в себе чувство радости от занятий любимым спортом, готовность 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.

5.2. Взаимное влияние физических и психических процессов в тренировке борца

В гл. 4, рассматривая упражнения и задания для тренировки основных психических качеств борца, мы обращали ваше внимание на связь физической подготовки с психическими качествами.

В спортивной борьбе методы, применяемые в теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовке, так взаимосвязаны, что выделить в чистом виде упражнения или задания, развивающие только одно качество, почти невозможно.

Так, изучая и совершенствуя какой-то прием, борец развивает все физические качества (силу, ловкость). Стараясь довести прием до совершенного исполнения, борец вынужден сделать огромное количество повторений, что невозможно без проявления волевых усилий (настойчивости и упорства). Кроме того, борец вряд ли решится применить прием в схватке, когда он 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 борца таких приемов, тем выше уровень смелости.

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 разд. 5.4.

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. Техническая подготовка в борьбе имеет первостепенное значение.

Формирование представления об изучаемом действии. Изучение приема всегда начинается со знакомства с ним (показал преподаватель, увидел на соревновании). 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 привлечь повышенное внимание спортсменов во время демонстрации и расположить занимающихся так, чтобы они могли хорошо видеть все детали приема.

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

Этот вид представления предъявляет высокие требования к логическому мышлению спортсменов и способствует его развитию.

Для 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.

Комплекс представлений дает спортсмену возможность утверждать, что он ознакомился с изучаемым приемом и у него сформировалось четкое 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.

Психические качества, обеспечивающие процесс технического совершенствования борца. Разберем пути совершенствования технических действий борца. Мы описывали начальную стадию изучения и совершенствования приема — формирование представления об изучаемом приеме и в итоге получение знания.

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 вызваны его неверными представлениями об изучаемом действии. Механизм исправления ошибок связан с коррекцией представления спортсмена о выполняемом приеме. У каждого человека свое понимание любого действия, которое может отличаться от идеального (истинного). 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, вносит поправки, изменяя представление борца о действии.

Чем сильнее 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 использовать другой, уже хорошо изученный прием.

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

Тактика соревнований. Задача тактики соревнований — определить последовательность 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 состязания, что требует высокоразвитой ориентирующей функции сознания и взаимосвязанных психических процессов и качеств личности (наблюдательности, оперативного мышления, творческого воображения, инициативности, самостоятельности, упорства, настойчивости).

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 способов 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. 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 разработке тактики соревнований исходят из установок, определенных в процессе подготовки. Обычно перед спортсменом ставится цель — занять определенное место.

Тактика схватки. Задача тактики схватки — наметить план действий в борьбе с конкретным противником. При определении цели схватки борец ограничен рамками тактики соревнований. Исходя из нее, борец устанавливает, чего хочет добиться в ходе схватки, какой результат его устраивает. Определяют максимальную и минимальную цели. Они могут формулироваться так: «нужно выиграть с любым преимуществом, однако 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, борец реализует тактику схватки.

В схватке как нигде проявляются психические качества борца.

Наиболее распространенными тактическими приемами, обеспечивающими успех борца в схватке, считают подавление, маневрирование, маскировку.

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 психологической. Разумеется, любой вид подавления требует от борца проявления волевых качеств. Далее мы более подробно остановимся на подавлении психологической подготовленностью.

Подавление психологической подготовленностью избирается, 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* применяют, 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 сильного подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление *решительностью* используют, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменить 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, он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате 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 повести 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 незнакомой противнику ситуации.

Подавление *моральным* превосходством используют, когда противник нарушает правила или этику поведения. Не следует в ответ на нарушения противником правил поведения самому их нарушать, необходимо 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 хорошо чувствовать противника, обладать решительностью, уверенностью в своих силах, высокой скоростью мышления.

Маскировка как тактическая подготовка очень широко применяется в спортивной борьбе для дезинформации противника. Различают следующие виды маскировки: маскировка технической, тактической, морально-волевой подготовленности и физического состояния. Все виды маскировки зависят от психических качеств борца и его психического состояния в момент схватки.

Например, применение таких приемов маскировки технической подготовки, как угроза и вызов, и дальнейшее развитие ситуации, связанной с этими приемами, требуют 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 относительно своих планов и

намерений. Для реализации этого вида маскировки боец должен обладать артистическими способностями. Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки — тактика «двойной обман», когда действия проводят так, чтобы у противника создалось впечатление, что боец 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.

Маскировку морально-волевой подготовленности выполняют 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 боец, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление, 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, следует крепко сжать руку противника и не задерживать ее в своей. В начале схватки рекомендуется 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 боец делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать чувства. Противник будет ожидать, что боец скоро сам откажется от серьезной борьбы, и не станет проявлять инициативу для изыскания новых путей для победы.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, боец скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, возникающие в схватке и свидетельствующие 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, 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 действий) 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. Противник переходит к решительным действиям, атакует и может попасть в ловушку.

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

Можно создать представление о своей безынициативности, действуя только известными всем способами и неожиданно выполняя 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.

Тактика выполнения приемов и защиты. Успешное выполнение технических действий в итоге предопределяет победу. Задача тактики — найти наилучший способ действия в конкретной ситуации схватки или создать ситуацию, способствующую выполнению приемов.

Каждое отдельно взятое технико-тактическое действие требует для успешного проведения определенной тактической подготовки.

Изучение и совершенствование приемов тактической подготовки невозможно без помощи членов команды, поэтому первосте-

пенное 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 и подготовить нужные действия. Все виды тактики и тактические приемы, которые были рассмотрены в разд. «Тактика схватки», в полной мере относятся и к тактике проведения приемов и защит. Для выполнения комбинации приемов борец должен развить в себе способность предугадывать действия противника и на доли секунды раньше, чем сложилась удобная ситуация, начинать второе атакующее действие. Подобную ситуацию очень сложно смоделировать в процессе отработки комбинации, лучше всего комбинации отбатывать в схватках с противниками разной подготовленности.

Для проведения контрприемов борец 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 применяют педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления физической работоспособности. Остановимся на психологических средствах.

С помощью направленных психологических воздействий удается снижать уровень нервно-психического напряжения, изменять отношение спортсменов к стрессовым факторам, снимать состояние угнетенности, усталости, ускорять течение восстановительных процессов.

Для этого применяют самые разные средства психологического воздействия: разнообразят формы досуга, делают комфортными условия быта, устраняют отрицательные эмоции, используют самовнушенный сон, миорелаксацию (расслабление мышц), аутогенную тренировку.

Известно, что музыка помогает человеку выполнить больший объем работы и она же способствует скорейшему восстановлению. При выборе мелодии спортсмен должен учитывать свои склонности: кто-то любит музыку диско, кто-то рок, а кто-то — классику.

Музыка в период отдыха должна вызывать радость, вселять бодрость, спокойствие.

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 гл. 4.

Для более углубленного изучения средств и методов восстановления организма и снятия напряжения, рекомендуем ознакомиться с учебным пособием преподавателей кафедры физической культуры и спорта Государственного университета управления [7], где рассмотрены методы восстановления организма студентов и снятия напряжения после умственного и физического утомления, предложены средства и методы 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 разных 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, аккуратны и точны при выполнении заданий преподавателя.

2. Женщины менее, чем мужчины, властолюбивы, 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 чаще 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. В связи с этим женщине 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 и задания

1. Определите мотив, мотивацию к занятию спортом, борьбу мотивов, их выбор.

2. Дайте определения потребности, видов потребностей.

3. Каким образом происходит формирование представления об изучаемом действии? Перечислите виды представлений.

4. Каковы психические качества, способствующие становлению технического мастерства борца?

5. Как строится тактика борьбы? Опишите психологическую составляющую тактической подготовки борца.

6. Какие вы знаете 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: эмоций, энергетики, движений.

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

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

Остановимся более подробно на психической сфере.

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

Задолго до соревнований на этапе непосредственной подготовки к ним, когда определяют цели и задачи, составляют тактические планы, изучают вероятных противников, спортсмен начинает испытывать психические нагрузки (переживания). Чем важнее соревнования и чем они ближе, тем сильнее становятся эти переживания.

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

Стресс и предстартовое состояние. В психологии существует несколько различных толкований понятия «стресс»: 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). На воздействие разного рода — холод, страх, быстрый бег, усталость, введение фармакологических веществ, унижение, угроза и многое другое — организм отвечает не только местной защитной, но и целостной однотипной реакцией независимо от того, какой раздражитель действует в данный момент. Включается механизм мобилизации организма на противодействие стрессору, адаптацию к новой ситуации, 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 определяют как неспецифическую реакцию организма на любое воздействие, оказываемое на него [1].

Выделяют три стадии протекания 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 — 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.

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 будущего участия в соревнованиях.

Психическое предстартовое состояние проявляется 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, соответствующий этому состоянию, таков: 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).

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, об отрицательном влиянии стресса еще не может быть и речи, а 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). 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 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 неотдохнувший. Соотнесение этой формы предстартового состояния со стадиями стресса показывает, что наиболее вероятно оно соответствует второй стадии стресса — активной резистентности.

Именно в этом предстартовом состоянии у спортсмена наблюдается чрезмерная мобилизация сил, гипертрофированная активность, стремление во что бы то ни стало выполнить то или иное действие со всей силой, скоростью и т. д. В этом состоянии, как и на 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 охра-

нительного 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 проходит 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 готовности борца к соревнованиям, а также позволит корректировать это состояние.

Очень часто для анализа состояния готовности спортсмена к соревнованию используют оценку качества выполнения специальных сложнокоординированных упражнений (имитации приемов, поддержания равновесия). Если эти упражнения спортсмен выполняет не хуже, чем на тренировке, можно считать его предстартовое состояние благоприятным.

Методы и средства управления предстартовым состоянием. В спортивной практике необходимо использовать положительное влияние стресса, вызывать напряжение, но в определенных дозах и в требуемое время. Существует ряд приемов и методов регуляции стресса, которые повышают либо понижают его уровень. Некоторые методы применяют 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 накануне вечером 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 др.

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-либо вещей или оборудования в месте проведения соревнования.

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, мимика делается разнообразнее, увеличивается интенсивность общения, изменяется интонация голоса, движения становятся беспорядочными, появляется суетливость, 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 постоянном объеме нагрузки. Для этого во второй части разминки полезно включать упражнения на гибкость, растяжение, расслабление.

Если уровень стресса не достиг оптимального уровня, рекомендуется интенсивная разминка, включающая резкие движения, ускорения. Для повышения общей активности в данном случае целесообразно закончить разминку несколькими стремительно проведенными бросками. Такой прием позволит «встряхнуться», повысить уровень возбуждения.

г. Самомассаж. После разминки до выхода на схватку у борца остается 10. . .20 мин. Если психическое состояние кажется спортсмену неблагоприятным, в качестве дополнительного приема регуляции уровня стресса желательно использовать самомассаж или массаж. При угрозе высокого уровня стресса проводят успокаивающий самомассаж; массажные приемы выполняют спокойно.

В случае чрезмерно низкого стресса, наоборот, рекомендуется возбуждающий массаж, приемы должны быть очень энергичными.

д. Произвольное переключение внимания на раздражители разного эмоционального значения. На психическое состояние спортсмена перед стартом довольно значительно влияет окружающая среда (природа, оформление мест соревнований). 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 с оптимальным уровнем стресса целесообразно, по возможности, не фиксировать внимание на подобных раздражителях. Для снижения стресса полезно уединиться, сосредоточиться на успокаивающих элементах декора 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 используют для самоободрения («молодец»),

«хорошо»), самоуспокоения («все будет хорошо», «ничего, ничего», «нормально», «не бойся»), самовозбуждения («встряхнись», «еще»), для регуляции своего состояния перед стартом (схваткой) и в ходе схватки.

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

Аутогенную тренировку желательно проводить перед сном накануне соревнований в течение 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 гл. 4.

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 записывают на магнитофон. Спортсмен в ходе подготовки к соревнованиям может воспользоваться этими записями.

Методы регуляции стресса с помощью 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 собственные силы. Чтобы повысить настроение, вселить в спортсмена уверенность, преподаватель может заставить 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 со-

ревноваться, вселят уверенность в свои силы, повысят волевую активность.

Вызывая воспоминания о случайном поражении, можно предохранить спортсмена от излишнего риска, самоуверенности. 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, обуславливающее 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, снижает у него излишнее нервно-психическое напряжение и повышает уверенность в себе, 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) благоприятно сказывается на ее эффективности. Однако мотив очень большой силы может повлиять и отрицательно, дезорганизовать деятельность. Чтобы обеспечить оптимальный уровень мотивации у спортсмена на соревнованиях, необходимо понизить 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 появления 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 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 («успокоение»);
- г) воздействие на внешние проявления эмоций;
- д) психорегулирующая тренировка.

Для состояния с относительно низким уровнем стресса целесообразна будет иная комбинация приемов:

- а) произвольное переключение внимания на раздражители, действующие возбуждающе;
- 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, уровня психического стресса в соревновании и др. Арсенал приемов регуляции психического состояния у спортсмена должен содержать несколько подобных комбинаций.

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

В разд. 5.4 мы подробно останавливались на психологических аспектах тактики подготовки и участия в соревнованиях, тактики схватки и выполнения приемов. Остановимся на практических рекомендациях спортсмену и преподавателю по применению психологических средств на соревнованиях.

Подготовка к соревнованию. Задача непосредственной подготовки состоит в том, чтобы подвести спортсмена к соревнованию

на пике его физической, технической, тактической и психологической готовности.

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

Одним из важных средств подготовки, в том числе и психологических, 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 три дня до соревнований, кто-то за два или один день. Главное, чтобы к соревнованиям подойти в боевой готовности.

Спортсменам, у которых нет проблем с излишним весом, рекомендуется не выходить на ковер и не бороться уже за 3—4 дня до соревнований. Считается, что в этом случае борец явится 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.

Борцам, подверженным очень сильному стрессу, не дающему даже уснуть в ночь перед соревнованием, поскольку преследуют мысли о поединке, рекомендуется сильно увеличить нагрузку на вечерней тренировке, чтобы еле добраться до кровати и уснуть.

Спортсменам, владеющим приемами аутотренинга, полезен внушенный сон.

Хороший борец с вечера знает, где и когда будет взвешивание, какие документы и принадлежности понадобятся ему для участия в соревнованиях. Он заранее собирает все необходимое для успешного участия в соревнованиях, продумывает схему питания и готовит средства психологической разгрузки (книги, музыкальный пле-

ер с соответствующими записями, какие-либо отвлекающие игры, кроссворды).

Взвешивание. Перед началом официального взвешивания борец, особенно если его вес близок к границе весовой категории, должен проверить его на тех весах, на которых будет проводиться взвешивание (не забыв проконтролировать их исправность). Эта процедура избавит его от излишних волнений относительно своих кондиций или даст возможность раньше приступить к необходимому снижению веса, чтобы успеть войти в границы весовой категории до окончания взвешивания.

Наблюдая за поведением борцов во время взвешивания, можно получить информацию о многих сторонах их подготовки. Если борец заранее раздевается и «мерзнет», суетится, говорит резким громким голосом, значит, он уже находится под сильным стрессом и, всего вернее, к началу первой схватки через 1,5 ч он «перегорит».

Опытный спортсмен никогда не бежит во время взвешивания, подгоняя свой вес к норме и растрачивая при этом физическую и нервную энергию, необходимую ему 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 нервную энергию. Заранее позаботившийся об организации своего питания имеет преимущества перед теми, кто об этом не подумал. Опытный борец чаще всего приносит с собой все, что планируют съесть и выпить в процессе соревнований. Перекусив, он 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.

Разминка и настрой на схватку. За 30 мин 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 три-четыре схватки до своей борец должен заняться

коррекцией психического состояния, чтобы подойти к поединку в оптимальной боевой готовности. Борцы высокой квалификации должны уметь самостоятельно, с помощью апробированных способов, подводить себя к старту в наилучшей физической и психической форме. Начинаящим, конечно, требуется помощь тренера. Тренер, давая рекомендации по настрою на схватку, должен учитывать тип нервной деятельности спортсмена. Так, борца возбудимого, неуравновешенного типа перед схваткой нужно успокоить, снизив значение предстоящей борьбы.

Такому борцу не следует перед схваткой давать рекомендации не делать что-либо (прием, контрприем, тактическое действие). Сильный раздражитель, связанный с торможением определенного действия, при дополнительном возбуждении центральной нервной системы оказывается запредельным, а слабые следы представления о действии, которое выполнять нельзя, оказываются закрепленными. В результате для автоматического выполнения запрещенного действия пусковым импульсом может послужить складывающаяся ситуация. Борец сделает то, что нельзя было делать.

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

Для проверки предстартового состояния спортсмены могут применять проведение приемов или их имитацию перед выходом на ковер, 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 готовности, он в случае удачного выполнения положительно влияет на формирование предстартового состояния.

За две схватки до своей борец сосредоточенно, ни на что не отвлекаясь, желательно на ходу, внушает уверенность в своих силах: «я долго и упорно тренировался, я очень хорошо подготовлен, 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 могут и не догадываться.

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

Схватка. Есть 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, взгляду, жестам, рукопожатию можно сделать предположение о его психологическом настрое на схватку.

Когда схватка начинается и борец приступает к реализации ее плана, он должен быть внимательным и стараться 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, в итоге влияющие на результат схватки.

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

Преподаватель, давая указания во время схватки, должен убедиться, что они помогают, а не мешают борцу ориентироваться в ситуациях. Он 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 непроработанного на тренировке.

Часто в конце схватки складываются ситуации, не учитывая которые, борец может получить более низкий результат, чем способен.

Когда в конце схватки борец ведет в счете и 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 в конце схватки нельзя думать об экономии сил для следующей, все помыслы должны быть направлены на наилучшее завершение текущей схватки.

Когда борец проигрывает схватку, а до ее конца осталось мало времени, он должен иметь смелость пойти на риск, который может принести победу.

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

Перерыв между схватками. Особенность всех видов борьбы в том, что в процессе соревнований спортсмен стартует столько раз, сколько у него схваток (бывает до семи в день), и каждый раз требуется подходить к схватке в состоянии боевой готовности. Поэтому необходимо уметь экономно расходовать физическую и психическую энергию.

Для сохранения психической энергии в течение всего соревнования в промежутках между схватками следует пользоваться специальными приемами:

1) лучше 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);

а) чтение книг;

б) делание чего-то руками (ремонт сумки, пришивание пуговицы, вязание);

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

г) для спортсменов с уравновешенной психикой — сон (не забыть попросить тренера или друзей, чтобы тебя разбудили);

д) питание (бутерброд, напиток, к которому привык);

е) слушание успокаивающей музыки.

Психологическая составляющая оценки результатов соревнований. Выступая в соревнованиях разного ранга, в разных условиях, имея те или иные цели и задачи, добываясь какого-либо 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, чтобы при подготовке к каждому соревнованию сверять с ними вновь возникающие и тем самым контролировать свое состояние сознательно и активно. Это могут быть, например, ощущения сухости или влажности в полости рта, тонуса мышц, особенности настроения, отношения к противнику и т. д.

Неплохо подобные ощущения фиксировать в дневнике на листе «Самооценка стресса в соревнованиях». Тогда обеспечение обратной связи будет более целенаправленным, а спортсмен активнее участвовать в этом процессе.

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение терминов «стресс» и «предстартовое состояние», назовите их фазы.
2. Каковы методы и средства управления предстартовым состоянием?
3. Какие мероприятия по борьбе со стрессом необходимы накануне соревнований?
4. В чем заключается психологический настрой на схватку?
5. Какова психология борцовского поединка?
6. Опишите действия борца между схватками и мероприятия по сохранению нервной энергии.
7. Дайте определение психологической составляющей оценки результатов соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив элементы психологической подготовки, можно понять, что именно в сфере психологии заключен огромный резерв совершенствования спортивного мастерства. Тогда психологическая подготовка оказывается одним из ведущих звеньев общей подготовки спортсменов, победителем же соревнований становится лишь тот, кто лучше других адаптирует свою психику к борьбе с сильными соперниками.

Практика спорта знает случаи, когда в самых ответственных соревнованиях победу одерживал не фаворит, а спортсмен, сумевший в решающий момент проявить бойцовский характер, лучше настроиться на победу. Но ведь не только в укреплении бойцовского духа заключается суть психологической подготовки. 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, чему конкретно эти качества способствуют и какова обратная реакция.

Для развития и контроля психических качеств можно применять разные педагогические методы, а в качестве средства — упражнения.

Знания, полученные при изучении пособия, помогут преподавателю и студенту в закреплении и тренировке психических качеств.

Практические рекомендации могут быть полезны в разных жизненных, спортивных и профессионально-производственных ситуациях.

Автор будет благодарен читателям за конструктивные предложения, направленные на улучшение учебного пособия.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ 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 без совершения 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 лат. *moralis* — *нравственный*) — нравственность, особая форма общественного сознания и вид общественных отно-

шений (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 матери, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психическое состояние — интегральная характеристика психики человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования познавательных процессов, меру волевой 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 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 умение применять технику (приемы, знания) в зависимости от складывающейся ситуации (прием, схватка, соревнование).

Техника — в широком смысле то, чем человек воздействует на что-то (сырье), чтобы получить результат (продукт). В спортивной борьбе — это приемы, защита, контрприемы.

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.: Физкультура и спорт, 1989.
3. *Долин А.А., Попов Г.В.* КЭМПО — традиция боевых искусств. 3-е изд. М.: Наука, 1992.
4. ЕВСК. Единая всероссийская спортивная классификация 2010—2013 гг. М.: Советский спорт, 2011.
5. *Киселев Ю.Я.* К методологии исследований психических состояний у спортсменов // Тез. докл. Всесоюз. науч. симп. «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.: Физкультура и спорт, 1979.
8. *Пилиповский А.З., Ермаков А.Д.* и др. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления студентов: Учеб. пособие ГУУ. М., 2001.
9. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М.: Политиздат, 1990.
10. Психология: Учебник для ИФК / Под ред. проф. В.М. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. *Родионов А.В.* Психофизическая тренировка. М.: Дар, 1995.
12. *Смирнов С.Д.* Педагогика и психология высшего образования: От деятельности к личности: Учеб. пособие для студентов вузов. 5-е изд., стер. М.: Издат. центр «Академия», 2010.
13. Советский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1987.
14. *Сурков Е.Н.* Антиципация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М.: Физкультура и спорт, 1968.

16. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: Физкультура и спорт, 1978.

17. *Сучилин А.А., Волков Н.Н., Медведев В.В.* Развитие проблемы состояния в теоретическом и прикладном аспектах. Проблемы психических состояний в спорте // Тез. докл. Всесоюз. науч. симп. Ереван, 1987.

18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2. М.: Советский спорт, 1997.

19. Управление процессом нравственного воспитания / Отв. ред. Л.И. Рувинский. Изд-во Моск. ун-та. М., 1979.

20. Физическая культура: Учебник / Под общ. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007.

21. Физическая культура: Учеб. 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 Международ. науч.-практ. конф. 27–28 янв. 2000 г. М.: Изд-во РУДН, 2000.

23. *Чайников А.П.* Направленность деятельности преподавателя-тренера в процессе схватки на соревнованиях по борьбе дзюдо. Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи: Сб. науч. и науч.-метод. статей. М.: Изд-во МГИУ, 2001.

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

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

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

27. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста. М.: Физкультура и спорт, 1980.

28. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца: Учеб. пособие РГАФК. М., 1996.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ...	6
1.1. Методика подбора средств ППФП	7
1.2. Контрольные вопросы и задания	8
Глава 2. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	9
2.1. Психологические явления, обеспечивающие успешную деятельность спортсмена	9
2.2. Методы и средства психологической подготовки	13
2.3. Повседневная жизнь — лучший полигон для испытания и тренировки психических качеств	17
2.4. Контрольные вопросы и задания	19
Глава 3. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА	19
3.1. Психические качества борца, обеспечивающие его тренировочную и соревновательную деятельность	20
3.2. Организация теоретической и практической психологической подготовки борцов	22
3.3. Контрольные вопросы и задания	23
Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	24
4.1. Аутогенная тренировка	24
4.2. Психофизическая тренировка	30
4.3. Идеомоторная тренировка	31
4.4. Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств борца	32
4.5. Контрольные вопросы и задания	41
	79

Глава 5. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ	41
5.1. Мотивация к длительной и напряженной тренировке	42
5.2. Взаимное влияние физических и психических процессов в тренировке борца	46
5.3. Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку борца	46
5.4. Психологическая составляющая тактической подготовки борца	49
5.5. Психологические средства восстановления физической работоспособности	55
5.6. Особенности психологической подготовки женщин-борцов	56
5.7. Контрольные вопросы и задания	57
Глава 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	58
6.1. Психические состояния, возникающие в соревнованиях, и методы их регуляции	58
6.2. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы)	67
6.3. Контрольные вопросы и задания	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ	75
ЛИТЕРАТУРА	77