

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Цель данной работы:** *определить причины возникновения поражения, а также методы их устранения в процессе психологической подготовки спортсменов высокой квалификации.*

*Статья предназначена тренерам и другим специалистам спорта. Она может быть полезна студентам институтов физической культуры, спортсменам высокой квалификации.*

Очень часто на соревнованиях высокого уровня: Олимпийских играх, Чемпионатах Мира, Азии, Международных турнирах принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной конкуренции, решающую роль играет развитие моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть огромное количество примеров, когда бесспорные лидеры в силу срыва психологического характера проигрывали схватки, а спортсмены, не входящие в число лидеров, часто добивались высоких результатов.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Отсутствие даже одного качества является причиной поражения даже спортсменов высокого уровня. Поэтому воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств должно занимать значительное место в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Каждое из этих качеств, согласно видам спорта имеют свою отличительную особенность, и проявляется, как правило, лишь в условиях острого соперничества в соревнованиях.

Процесс психологической подготовки спортсменов высокой квалификации, как правило, охватывает два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Совершенствование специфических психических возможностей.

### **Воспитание моральных и волевых качеств.**

Следует выделить такие качества как:

- Целеустремленность (ясное видение цели);
- Решительность и смелость (склонность к риску);
- Настойчивость и упорство (мобилизация энергии);
- Выдержка и самообладание (ясность ума);
- Самостоятельность (новаторство);

Волевое действие состоит из принятия решений и их реализации. Воля тесно связана с характером человека, и, согласно распространенной точки зрения, характер так же является основой волевых процессов, как интеллект и темперамент. Различные виды спорта предъявляют специфические требования к волевым качествам и накладывают отпечаток на особенности их проявления в соревновательной деятельности.

У представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества. У спортсменов-дзюдоистов в числе важнейших составляющих волевых качеств нужно особо выделить способность волевой стимуляции интенсивной мышечной деятельности, выработать устойчивость к тяжелым ощущениям утомления.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если воспитание волевых качеств взаимосвязано с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств. Практической основой методики волевой подготовки является обязательное приучение выполнения тренировочной программы, умение доводить начатое дело до конца, настойчиво преодолевать трудности, твердо держать данное слово.

Успех в этом возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимая, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера, а также в правильность выбранной методики подготовки. Также очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставит тренер перед спортсменами, были реальны и осуществимы. Если требования чрезмерны, не реальны даже при мобилизации духовных и физических сил, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред.

Важным разделом волевой подготовки спортсменов является самовоспитание.

Сюда входят такие компоненты, как:

- а) Соблюдение спортивного режима;
- б) Соблюдение общего режима жизни;
- в) Самоубеждение в выполнении тренировочной программы;
- г) Саморегуляция эмоций и чувств;
- д) Выполнение данных обещаний.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов:

- Метод убеждения;
- Метод принуждения;
- Метод постепенно повышающихся трудностей;
- Метод соревновательный;

Умелое использование этих методов приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма.

#### **Структура и совершенствование психических возможностей.**

Структура психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта отличается многообразием и сложностью, обусловленных особенностями конкретных видов спорта. Психические качества спортсменов формируются под влиянием занятий конкретного вида спорта. Например, спортсменам, занимающимся борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, присущи такие качества как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрироваться в нужный момент и отдать все силы для победы. Одновременно им часто свойственны: недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, таких как волейбол, футбол, баскетбол, хоккей характерны: повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие, быстрота реагирования и мышления, настойчивость, решительность, сообразительность, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Одним из важных компонентов структуры психологической подготовленности спортсменов является способность прогнозировать дальнейшее развитие соревновательной борьбы. Точность такого прогноза зависит от опыта спортсмена, его оценки индивидуальных особенностей противника и собственных возможностей. Механизм вероятностного прогнозирования формируется под влиянием деятельности, отличающейся многообразием ситуации.

Другим важным компонентом в структуре психологической подготовленности спортсменов является рефлексия — способность предугадать ход мыслей и действий соперника в процессе поединка, предвидеть его наиболее вероятные технико-тактические решения. Рефлексивное мышление в значительной мере определяет внутреннюю красоту и сложность соревновательной борьбы. У спортсменов высокого класса, особенно специализирующихся в играх, единоборствах, в спринтерской велосипедной гонке на треке, именно рефлексивные возможности часто являются решающими в достижении

победы, так как они определяют умение своевременно противодействовать активным действиям соперника и, одновременно маскировать собственные намерения и действия.

С рефлексией связаны способность спортсмена к наблюдению за соперником, умение по мельчайшим деталям движений, выражению лица предугадать его замыслы и действия. Умение анализировать язык движений и поз, отличать истинные намерения от ложных позволяет спортсмену своевременно применить эффективные средства защиты и контратаки.

Не меньшее значение имеет умение наблюдать за действиями партнеров по команде, особенно в спортивных играх. Анализ жестов, движений и других средств общения способствует лучшему взаимопониманию, а, следовательно, более эффективным своим собственным и командным действиям.

В числе важнейших факторов, определяющих выбор и реализацию наиболее рациональных путей ведения соревновательной борьбы, особенно в спортивных играх и единоборствах, следует назвать антиципацию (предвосхищение) — способность предвидеть движение объекта. Различают два вида антиципации: 1) перцептивную - способность контролировать движение объекта и, если есть необходимость, приостановить его, действуя с упреждением; 2) рецепторную — умение предугадать момент появления движущегося объекта в определенной точке, основываясь на оценке момента начала движения и прошлом опыте. Эффективность игры вратарей, способность защитников перехватывать передачи в спортивных играх, эффективность защитных действий в боксе и фехтовании во многом обусловлены быстротой и точностью антиципирующих реакций.

Рефлексия, умение вести наблюдение за действиями соперников и партнеров, пространственно-временная антиципация совершенствуются с помощью специфических средств, а также постоянной ориентации спортсмена на те особенности движений и действий соперников и партнеров, собственные ощущения и восприятия при выполнении разнообразных тренировочных и соревновательных упражнений, которые могут явиться средством развития этих специфических психологических возможностей.

Способности к вероятностному прогнозированию и наблюдению, рефлексивному отображению действительности, антиципация, проявление специализированных восприятий (чувства ритма, темпа, чувство партнера и т. п.) связаны с объемом и сосредоточенностью внимания. Р. М. Найдиффер условно выделяет четыре типа внимания.

**Первый тип** отличается большим объемом и внутренней сосредоточенностью (ощущения спортсмена, его чувства, мысли). **Второй тип** характеризуется большим объемом и внешней сосредоточенностью. Он отмечается обычно у спортсменов, которым необходимо принимать решения с учетом большого числа внешних факторов (например, в спортивных играх). **Третий тип** отличается небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Такое внимание позволяет реагировать на несколько объектов или движений и быстро принимать решения, что очень важно в играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта. **Четвертый тип** характеризуется небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. Этот тип внимания имеет большое значение для успехов в видах спорта циклического характера (особенно связанных с проявлением выносливости), где важно уметь точно оценить свое физическое состояние, степень утомления, особенности структуры движений и т. п.

Умение спортсмена переключаться с одного типа внимания на другой, контролировать объем и направленность внимания - является важной составной частью психологической подготовленности спортсмена и определяется как пластичность внимания.

Все сказанное объясняет необходимость направленного совершенствования внимания спортсменов с учетом требований к его объему и сосредоточенности, обусловленных спецификой конкретного вида спорта.

### **Литература:**

1. Матушак П.Ф. Борцы - герои Олимпийских игр. - Алма-Ата, 2001.
2. Ельчанинов В.В. Дзюдо России. - М., 1996.
3. Найддиффер Р.М. Психологическая подготовка. - Д., 1979.
4. Родионов А.В. Спортивные единоборства. - М., 1993.