

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

## **Психологическая характеристика самбо.**

*г.-к. Анапа, 2016г.*

## **Психологическая характеристика самбо.**

### **1. Объективные условия спортивной деятельности в данном виде спорта на уровне соревнования**

Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств. Является одним из видов борьбы в одежде. Термин «Самбо» расшифровывается как «Самозащита без оружия». Подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое. Борьба проходит на борцовских коврах. Форма борцов представляет собой борцовскую куртку из плотной ткани, пояс, шорты и борцовки на ноги. Форма либо красного, либо синего цвета. Соревнования начинаются с мандатной комиссии, где идёт проверка документов участников, далее спортсмены взвешиваются по категориям. После взвешивания судьи и тренеры остаются на жеребьёвку. В это время участники отдыхают, восстанавливаются после сгонки веса и настраиваются на следующий день бороться, так как взвешивание всегда проходит за день до борьбы. По окончании жеребьёвки для спортсменов наступает такой психологический этап как ознакомление с её результатами. Для каждого участника этот этап проходит по-разному. Одни предпочитают отложить его на утро следующего дня, другие же с нетерпением ждут его. Невыполнение этих пожеланий борцов может привести к предстартовой лихорадке.

Соревнования могут быть личными, командными и лично командными.

К стресс-факторам можно отнести боязнь проигрыша заведомо более сильному сопернику и (если речь идёт о командных встречах) давление команды, высокая ответственность перед ней.

### **2. Характеристика мышечной работы**

У борцов мышечная работа разнообразная скоростно-силовая.

### **3. Типичные травмы**

К наиболее частым травмам борцов самбистов относятся проблемы с менисками. Старший тренер мужской сборной России по дзюдо прокомментировал это так: «70% сборной команды побывало на операционном столе». Также очень распространены такие травмы как растяжения и разрывы связок, мышц; переломы хрящей ушных раковин.

Психические травмы вызывают у спортсменов весьма разнообразные по структуре и тяжести отклонения от нормы - от незначительного расстройства сна до полной потери способности выполнить тот или иной элемент спортивной техники.

#### **4. Длительность соревнований**

В личной квалификации соревнования проходят в 4 дня. Первый день взвешивание участников, которые будут бороться во второй день. Во второй день идёт взвешивание тех, кто борется в третий день и т.д. Итого на соревнованиях 3 дня борьбы, в каждом из которых свои весовые категории. Обычно начало поединков в 10:00 часов, заканчивается день финалом и схватками за 3 места в 19:00-20:00 часов. В командных соревнованиях всё зависит от регламента - от 1 до 3 дней.

#### **5. Ведущие ощущения и восприятия**

Ощущение есть простейший психический процесс отражения отдельных свойств предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения может возникнуть лишь при взаимодействии материального раздражителя на органы чувств. Орган чувств, или анализатор, - это анатомо-физиологический аппарат, посредством которого отражается то или иное воздействие внешней или внутренней среды. Анализатор состоит из трех частей: 1) периферического отдела (рецептора), воспринимающего действующий на него раздражитель; 2) центростремительных (афферентных) и центробежных (эфферентных) нервов; 3) центрального, коркового, или подкоркового участка головного мозга, где происходит переработка нервных сигналов, поступающих из рецептора. Ощущение - исходный пункт познания, необходимый его элемент. В основе классификации ощущений могут лежать разные их признаки. Наиболее распространена классификация ощущений по модальности, в связи, с чем выделяют зрительные, слуховые, осязательные и другие ощущения. По характеру и месту расположения рецепторов различают следующие ощущения: экстероцептивные, возникающие при взаимодействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела (зрительные, слуховые, осязательные, тактильные, температурные и д.р.); проприоцептивные, отражающие движение и относительное положение частей тела, благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках (ощущения движения, ускорения и д.р.); интероцептивные, отражающие состояние внутренних органов (ощущение голода, жажды и д.р.). В свою очередь, экстероцептивные ощущения делятся на дистантные (зрительные, слуховые) и контактные (осязательные, вкусовые). Можно выделить зрительные ощущения: 1) ахроматические, 2) хроматические. Можно сказать, что слуховые рецепторы человека воспринимает звуковые волны с частотой от 16000 до 20000 Гц. Различают 3 вида слуховых ощущений: речевые, музыкальные и шумы. Мышечно-двигательные ощущения вызываются комплексным раздражением различных рецепторов: ощущение мышечного тонуса при выполнении движения связано с раздражением рецепторных окончаний в мышцах; ощущения мышечного напряжения усилия \_ с раздражением нервных окончаний сухожилий; ощущение направления,

формы и быстроты движения \_ с раздражением рецепторов суставных поверхностей. Ощущение равновесия - возникают в результате функционирования вестибулярного аппарата. Ощущения равновесия всегда выступают в комплексе с другими ощущениями и составляют основу восприятия, как статического положения, так и различных его изменений-наклонов, вращений и т.д. В жизни и деятельности человека важное значение имеет высокая чувствительность всех органов чувств. В спортивной деятельности, как правило, участвуют все анализаторы, но главными ощущениями являются зрительные, мышечно-двигательные, слуховые, вестибулярные, тактильные. Самыми же информативными являются зрительные и кинестетические ощущения. Повышение чувствительности, сохранения в условиях экстремальной соревновательной обстановке точности ощущений, быстроты и адекватности реакций - одна из основных задач психологической подготовки спортсменов.

Восприятием называется отражение в сознании человека предметов и явлений действительности при непосредственном их воздействии на органы чувств. В отличие от ощущений восприятие - отражает предмет в целом, в совокупности его свойств и взаимосвязи друг с другом.

Восприятие-это не сумма ощущений, а качественно новая ступень чувственного познания с присущими ей способностями. Наиболее важными особенностями восприятия являются предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция. Восприятие, как и ощущение, - рефлекторный процесс. По сравнению с ощущениями восприятие - более высокая форма аналитико-синтетической деятельности мозга. Осмысленное восприятие невозможно без анализа. Анализ обеспечивает выделения объекта восприятия, на основе анализа осуществляется синтез всех свойств объекта восприятия, на основе анализа осуществляется синтез всех свойств объекта в целостный образ. В основе классификации восприятий могут лежать различия анализаторов, участвующих в восприятии (в этом случае выделяют зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые восприятия), или формы существования материи - пространство, время и движение (в соответствии с этим восприятие пространства, время и движение). В процессе взаимодействия человека со средой большую роль играет восприятие пространства. При этом различают восприятие формы, величины, объёма объектов, расстояния между ними, их взаимного расположения, удаленности и направления. Восприятие времени - это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие временных отношений объективных явлений состоит в отражении их последовательности и длительности. Восприятие движений является отражением во времени изменения положения тела в пространстве. В процессе восприятия познаются различные стороны движений, отражаются различные их особенности и свойства: Скорость,

ускорение, характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность. Восприятие движений обуславливается взаимодействием различных анализаторов - зрительного, двигательного, вестибулярного, слухового и др. Важной формой произвольного восприятия является наблюдение - организованное, целенаправленное, планомерное восприятие предметов или явлений окружающего мира. У самбистов можно поставить задачу наблюдать за соперником во время встречи и изучать его тактику, стиль и технику борьбы.

## **6. Двигательные представления**

Двигательные представления - это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Двигательные представления формируются при непосредственном и неоднократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать представления о движениях и двигательные представления. Если первые несут в себе информацию о внешних признаках движения и при этом ведущими из комплекса психических процессов являются зрительные процессы, то вторые отражают внутреннюю сущность движения, которая раскрывается при непосредственной двигательной активности, и ведущая роль уже переходит к кинетическим процессам. Все заученные двигательные действия приобретают форму двигательного навыка. Двигательный навык - это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведённое в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом. В процессе занятий спортом по мере накопления двигательного опыта спортсмен приобретает определенные двигательные умения. Двигательные умения - это усовершенствованные способы выполнения действий на основе полученных знаний и опыта. Многие действия в спорте осуществляются в виде двигательных реакций. Двигательная реакция - это осознаваемое ответное двигательное действие на определённый сигнал.

## **7. Мышление**

Мышление - психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека. Человек отражает в своем сознании не внешние особенности предметов, явлений, а саму их сущность, взаимные связи, отношения. Мышление неразрывно связано с чувственным познанием. Мышление социально обусловлено. Социальная обусловленность его определяется преемственностью всех знаний и опирается на накопленный опыт, словарный запас языка, достижения науки, техники, произведения искусства - все то, что создано предшествующими поколениями. Мышление - продукт общественно-исторического развития. Физиологическим механизмом процесса мышления является сложная аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга. Мышление ничего

другого не представляет, как ассоциации, сперва элементарные, стоящие в связи с внешними предметами, а потом цепи ассоциаций. Значит, каждая маленькая первая ассоциация - это есть момент рождения мысли. Логика изучает формы мышления: понятия, суждения и умозаключения. Понятие - это мысль, выраженная в слове, в которой отражаются общие, существенные и отличные признаки предметов и явлений действительности. Понятия делятся на несколько видов. По характеру отражаемых связей и отношений различают понятия - конкретные и абстрактные; по признаку общности: общие и единые. Содержание понятий раскрывается в суждениях. Суждение - это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками, например, «бытие определяет сознание». Умозаключение представляет собой рассуждение, в котором истинность определённого суждения выводится из истинности других суждений. Дедукция - это умозаключение, в котором из частных заключений выводится общее. Индукция - логический метод, основанный на умозаключении от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщениям. Аналогия - это умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями без достаточного исследования всех условий. И логика, и психология исследуют одну и ту же познавательную деятельность, но с разных сторон, в разных качествах: логика - преимущественно результаты, продукты мышления, а психология - сам процесс.

## **8. Психические состояния тренировочной и соревновательной деятельности**

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние - это специфическое, характерное для определённого актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определённый период времени. Психическое состояние - это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние - это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности. Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий. Эти реакции всегда взаимосвязаны между собой и определяют интегральную динамичную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, которая называется функциональным состоянием организма. Функциональное состояние формируется и изменяется под влиянием воздействий особенностей спортсмена, как субъекта спортивной деятельности и самой спортивной деятельности:

- 1) Степень спортивной одарённости.
- 2) Уровень спортивного мастерства.
- 3) Уровень индивидуальных резервов энергоинформационного обеспечения напряженной соревновательной деятельности.
- 4) Состояние здоровья.
- 5) Мотивация спортивной деятельности.
- 6) Доминантная природа центральной нервной системы как основа саморегуляции организма и поведения.

В проявлении и описании общего функционального состояния выделяются две качественно различные стороны - субъективная и объективная. Это - проявление двух основных функций общего функционального состояния: мотивация и целенаправленное поведение; восстановление нарушенного гомеостаза (адаптация). Субъективная сторона функционального состояния у человека является ведущей, так как в процессе адаптации субъективные, психологические сдвиги намного опережают объективные. Субъективная сторона общего функционального состояния - это, прежде всего индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения.

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнаёт целую гамму психических состояний, оказывающих на него, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать что почти каждый человек переживает на соревнованиях, закладывает в тренировке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсмена. Состояния тренировки вызываются относительно слабым, но долговременным стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки, её результат и уметь стойко его переносить.

Утомление - сопровождает все виды человеческой деятельности. Это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки, проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. Одним из наиболее важных психологических факторов, способствующих преодолению утомления, является мотивацией.

Депривация - психическое голодание, психическая недостаточность, потеря чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, и, в первую очередь, потребности в среде. Одним

из важных сопутствующих факторов здесь является монотонность деятельности, монотонность общения.

Монотония - психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической активностью, снижающее общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления. Спортсмены с низкой устойчивостью к монотонии - мононофобные - характеризуются подвижными нервными процессами.

Перенасыщение психическое - психическое состояние, из ряда подобных утомлению возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Средствами профилактики психические пресыщения могут быть повышение значимости внутренних мотивов, повышение эмоциональности тренировок, положительная стимуляция спортсмена в жесткой установке на тренировку, создание «окон» для индивидуальных вариаций.

Тревога - реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределённым ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность.

Депрессия - под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований.

Гиперпрозекция - болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Это когда спортсмен хочет добиться результатов, не достигая утомления.

Психомоторная персеверация - навязчивое желание продолжать движение или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении, это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указания тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. Эту работу можно назвать бесполезной и она теряет всякий смысл, это должно быть сразу прекращено или заменено на более эмоциональный вид нагрузки.



Прострация - полная физическая и нервнопсихическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось выраженное переживание «болевого финишного синдрома».

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, в зависимости от предлагаемых условий данного соревнования.

Оптимально боевое состояние - состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. Можно выделить 3 специфических компонента:

1) физический - совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта («чувство» воды, дорожки, оружия и т.д.).

2) эмоциональный - для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств.

3) Мыслительный - четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на её выполнении.

Фрустрация - психическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен переживает разочарование, раздражительность, тревогу, отчаяние.

Болевой финишный синдром - интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического и психического свойства, возникающие на финишной части не только соревнований, но и в тренировке.

Психоматический срыв - состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управления двигательным аппаратом и проявляющиеся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частным пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе.

Эмоциональная персеверация - сохранение эмоции после того, как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аффективно значимым для спортсмена и его ассоциативный ряд, без объективной потребности, продолжает замыкаться на ключевой раздражитель. Представленные к классификации психические состояния являются собирательной формой тех переживаний и ощущений, которые испытывают спортсмены в разные периоды спортивной деятельности.

## **9. Волевые процессы**

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

1) Познание и воля. Воля органически связана с процессами мышления, поскольку в волевых действиях важную роль играет понимание условий и обстоятельств.

2) Чувства и воля. В повседневной жизни мы руководствуемся не только разумом, но и теми переживаниями, которые возникают в данный момент.

3) Внимание и воля. Отличительной особенностью произвольных действий является их сознательная целеустремленность, что требует определённой степени концепции и сосредоточения внимания.

4) Движения и воля. К чему бы человек ни стремился, на что бы ни была направлена его воля, он может достигнуть поставленной цели, только совершая определённое движение.

Таким образом, воля обнаруживает одну из важнейших функций - функцию контроля, регулирования поведения. Волевая сфера постоянно стимулирует активность человека.

## **10. Требования к личности спортсмена**

На сегодняшний день выделяются три основные группы психологических проблем спорта. Первая группа - социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта как социального явления. Проблемы этой группы считаются наиболее актуальными в современном спорте, но к их изучению психология спорта практически еще не приступала. Вторая группа проблем - психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов во всем ее объеме. Это психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов. В решении этих проблем имеются лишь отдельные частные попытки психологов-исследователей и психологов-методистов. В целом же данная группа проблем остается практически малоисследованной. Между тем от их решения во многом зависит создание подлинно научной спортивной педагогики. Третья группа проблем - собственно психологические проблемы самой научной дисциплины. Проблематика данного исследования относится к группе психолого-педагогических проблем подготовки спортсменов. Обучение методам психологического

воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Необходимо учить концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение с самого начала спортивной жизни. Концентрация - основа предварительного обучения. Концентрация - это способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучать, объясняя два последовательных действия: сфокусировать свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернуться в исходное состояние. Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том, как? Если спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорить «Концентрируйся», а указать точно, на что он должен обратить внимание.

Учить спортсменов в процессе занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Помочь понять, что различие движения в лучшем и худшем исполнении, прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем. Научить спортсменов разговаривать с самим собой и оценивать выполненное действие. При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

На занятиях напоминать спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнить упражнение. Для достижения этой цели спортсмену дается одна или две цели для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Спортсмен должен быть осторожен с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т.д.». Желательно в мысленных посылах в более мягкой форме определять алгоритм своих действий, например: «Итак, пошел» или «Вперед». Объяснять главные причины стресса. Мысли спортсмена о предстоящем соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также № лучше не вспоминать о прошедших соревнованиях, поражениях и победах, уровне подготовки соперников, наставлениях родителей, пожеланиях друзей, условиях соревнований и т.д.

Учить спортсмена концентрироваться на том, что он способен контролировать. Всегда учить атлета концентрироваться только на возможных контролируемых действиях, а не концентрироваться вообще. Учите спортсмена думать конкретно по правилу «Здесь и сейчас». Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы

конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости.

Учить спортсмена контролировать свое зрение и слух, видеть только то, что позволяют ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что его не тревожит. Если что-либо раздражает атлета, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее. Поощрять желание спортсмена бороться с самим собой. Сосредоточение на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше настраиваться на улучшение собственного результата и выступить наилучшим образом. Помочь спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться. Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощрять спортсменов, если они мыслят иначе. Практиковать совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Всегда наблюдать за поведением спортсмена. Внутреннее состояние проявляется в его действиях. Следить за всеми действиями своих подопечных. Движения, мимика, характер общения с коллегами и с вами расскажут вам больше, чем выяснение состояния при разговоре с ними. Самооценка - главный фактор реализации возможностей спортсмена. Результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя и других. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им прежде всего более критично оценивать себя. Научить их чаще обращать взор внутрь себя и при этом объективно и доброжелательно смотреть на свои действия.

Уважать спортсменов. Уважать ваших атлетов - и они будут уважать Вас. Если они Вас уважают, они с удовольствием будут учиться и достигать выдающихся результатов. Ругать их только при достаточном основании, и тогда они не будут бояться Вас и полюбят спорт. Избегать сравнений. Сравнения вызывают у спортсменов чувство недовольства. Если вы желаете сравнивать, то лучше делать это на позитивном примере.

Оценивать спортсмена как личность. Необходимо видеть в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками. Интересоваться жизнью спортсмена вне спорта, узнать о его успехах в учебе, отношениях с друзьями, родителями. Если спортсмен знает, что Вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами. Когда Ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривать это как помеху работе. Вместо этого использовать шанс, чтобы узнать спортсмена

лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете его трудностям, то автоматически поднимаете его чувство собственного достоинства.

Не затрагивать чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов. Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер слишком сильно будет выражать негативные взгляды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Поощрять спортсменов, не угрожайте им. Если Вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства - призывайте их к успеху. Поощрять их и дать им понять, что вы верите в их успех - это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают атлетов на неправильный вид отношений с ними.

Обсуждать. Быть открытыми, прямыми и честными в ваших отношениях со спортсменами. Дать им понять, что вы чувствуете, когда что-то происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, сообщите это ему непосредственно. Не ожидать, что он сам догадается о вашем состоянии, обсудить ваши проблемы с ним, и он в будущем будет делать то же самое.

Слушать. Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планировать, как ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Сопереживать вместе со спортсменом. Нет ничего лучшего, что заставляет вас чувствовать себя хорошо, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствовать вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотреть на проблемы их глазами. Обсуждать с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах. Признавать успехи. Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давать спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы - «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с ними приятно. Это все достаточно просто, но может по-настоящему улучшить тренировочный день спортсмена.

Быть положительным. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Унижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего настроения.

Не теряться при ошибках. Исправлять их конструктивно. Учить спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впасть в уныние и растерянность. Объяснять им, что они имеют дело с проявлением риска и не всегда это заканчивается благополучно. Просто рассказать им, что они сами должны стараться избегать ошибок и знать, как это сделать.

Хвалить спортсмена, критиковать группу. Когда спортсмен совершил ошибку, не выводить его перед всей группой. Объяснить всей группе возможные ошибки в такой ситуации без названия определенных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе. Иметь высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

## **11. Особенности специальной психологической подготовки**

Борьба с нервно-психическими нарушениями среди высококвалифицированных спортсменов становится более чем актуальной. И тем не менее она почти не ведется. Почему?

Главным образом потому что люди, профессионально занимающиеся спортом, очень слабо разбираются в вопросах нервно-психической нормы, в отклонениях от нее, плохо знают психологию и совсем не знают психогигиену - науку о том как сохранять нервно-психическое здоровье. Слабая компетенция в этих вопросах - следствие неправильно составленных программ, по которым в высших учебных заведениях будущие спортсмены и тренеры изучают все то, что связано с психической деятельностью. То, что преподается и как преподается, имеет очень малое отношение к практике современного спорта.

Отсюда психологическая и психогигиеническая неграмотность, демонстрируемая подавляющим большинством спортсменов. Многие из них считают, что нервно-психические отклонения от нормы, скажем такие, как предстартовая лихорадка, различные страхи, бремя лидерства, повышенная раздражительность и конфликтность и т.п. Но ведь это - глубочайшее заблуждение! Борьба с нервно - психическим неблагополучием, а главное, предупреждать возникновение различных отклонений от нервно-психической нормы - важнейшая задача! Ибо любое из них, как правило, мешает успешным выступлениям на соревнованиях, где с каждым годом

победа становится все более и более значимой и весомой во всех отношениях, в частности, в денежных.

Различные неприятности нервно-психического свойства грозят и тренерам, особенно тем, что чрезмерно эмоционально реагируют на неудачные выступления учеников и этим самым травмируют свой мозг, а вместе с ним и весь организм. Тренерам просто жизненно необходимо уметь защищать себя от всевозможных ударов судьбы. А научиться этому не так уж трудно, если овладеть возможностями аутотренинга. На это потребуется не более одной недели.

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** Способность произвольно управлять своими психическими состояниями развивается у спортсменов по мере приобретения соревновательного опыта, роста спортивного мастерства и, что не менее важно, - в результате приобретения психологических знаний по регуляции и саморегуляции состояний. Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Если встать перед зеркалом и произнести: «Я улыбаюсь» - и мысленно представить свое лицо улыбающимся, то зеркало покажет, что после этих слов и соответствующего им мысленного представления улыбка непременно появится. Следовательно, мысленный образ улыбки породил движение в мышцах лица.

Подобные примеры, а их можно привести множество, позволяют сделать два **ОЧЕНЬ** важных вывода. Первый - слова имеют постоянных «спутников» - мысленные образы. Второй слова вместе с их мысленными образами способны оказывать воздействие на наш организм, причем чем ярче образы, тем сильнее они действуют.

Основным методом воздействия на ученика являются слова. Это обращение, рекомендации и советы, указания, замечания, беседы, разборы, моральные и др.

Совокупное мнение товарищей - эффективный инструмент психологического воздействия, что является своеобразным методом психорегуляции, так же, как и методы внушения.

**МЕТОДЫ ВНУШЕНИЯ.** Относятся к области психотерапии и доступны только специалистам-гипнологам. Применение внушения возможно в тяжелых случаях стойких защитных реакций психологического «зажима», безволия и др.

Методы саморегуляции - самый действенный путь упорядочения психики спортсмена, его поведения.

Идеомоторика - это явление перехода представления о движении в формы более или менее реального его выполнения через появление произвольных и сознательно вызванных внутренних образов, возбуждающих, в свою очередь, импульсы к движению, его имитации и др.

Идеомоторный акт (ИА) - неотъемлемый компонент учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Изучение данной проблемы показывает, что мысленная тренировка всегда эффективна.

Медитация - сложная и тонкая методика саморегуляции. Для нее характерно полное сосредоточение на избранном объекте, устранение факторов, рассеивающих внимание, как внешних (шум, свет), так и внутренних (нервное и физическое напряжение, Посторонние ощущения и др.), В психической саморегуляции различают два основных направления - сомоубеждение и самовнушение.

Арсенал средств аутовоздействия был бы не полон без включения таких приемов саморегуляции, как физические упражнения и управление дыханием, физические упражнения и мышечные упражнения, даже для спортсменов, занимающихся главным образом двигательной деятельностью, оказываются полезными. Несомненный эффект дает управление состоянием через регуляцию дыхания, через смену ритмов дыхания и др.

Метод секундирования. Развитие самостоятельности, т.е. умения самостоятельно, без посторонней помощи решать все задачи, возникающие в период соревнований. Однако это не исключает необходимости управлять состоянием поведением спортсмена извне. Используется метод релаксации и успокоения, снижения значимости соревнования, мобилизации, внушения уверенности в себе, своей готовности и высоких возможностях и т.д.

## **12. Возможности применения методов психологического воздействия**

Релаксационно-активационный метод (РАМ.). Саморелаксацией спортсмен может выправить чрезмерную или преждевременную, негативную эмоциональную активацию. Результатом саморелаксации бывает успокоение, которое, однако, не всегда является оптимальным состоянием для достижения высокого результата. Метод РАМ зарекомендовал себя как средство подготовки к овладению сложными (стрессовыми) ситуациями и как инструмент быстрого восстановления рабочего потенциала.

Саморелаксация есть лишь половина саморегуляции для достижения результата в сложной ситуации. Другую половину составляет самоактивация. Биологическая обратная связь\* В основе непосредственное взаимодействие человека с чувствительным прибором, который информирует испытуемого о состоянии его биологических функций в каждый данный момент.



«Наивные» методы саморегуляции. Возникнув случайно, они в ряде случаев становятся ритуальными, нередко принимая характер навязчивости. Спортсмен обычно может произносить про себя одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа и т.п.

Простейшие методы саморегуляции. Естественны для каждого человека присущи его обычному поведению. Они могут быть и вербальными (словесными) и невербальными (бессловесными). К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказы, приемы психической защиты, основанные на фантазии, рационализации и замечаний. К невербальным методам относятся дыхательные и мимические упражнения, основанные на вызове специальных мышечных ощущений и т.п.

К вербальным методам саморегуляции относится идеомоторная тренировка, т.е. мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает или проделывает задания, движения, упражнения, связки и т.п.

Оптимальное Боевое Состояние складывается из трех основных компонентов - физического, эмоционального и мыслительного. Все необходимые качества этих компонентов оформляются в конкретные слова, называемые «формулами ОБС». Когда спортсмен входит в свое оптимальное боевое состояние, он не только становится хорошо готовым к предстоящей борьбе. Вторая, причем крайне важная задача, которую помогает решать ОБС, состоит в оздоровлении организма спортсмена. Здесь срабатывает принцип доминанты. Суть действия доминанты в следующем - ОБС становится сильным, доминирующим очагом возбуждения в головном мозгу, несущим положительное, гармонизирующее воздействие на все функции организма. Поэтому такая положительно действующая доминанта начинает нейтрализовать те отклонения от психической нормы, которые имели место у данного спортсмена. Вот почему спортсмены, которые научились вводить себя в свое оптимальное боевое состояние, никогда не будут страдать, например, от стартовой лихорадки или каких-либо страхов, которые возникают в процессе состязаний и нередко ведут к психическим травмам.

Психику спортсменов можно укреплять и с помощью определенных правил, типа:

Первое - «Соревнование для меня - всегда праздник!»

Второе - «Абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях!  
**Я все смогу!»**

Третье - «Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!»

Четвертое - «Уважаю тренеров, товарищей, соперников!»

Пятое - «В любой ситуации включаюсь в финиш с предельно высокой активностью! Обязательно прибавлю в конце!»

## Литература

- 1) «Психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция»  
И.А. Григорьянс
- 2) «Психология ф.в. и спорта" Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов
- 3).Н. Николаев «Социальная и спортивная психология»
- 4) Психология, учебник для институтов физической культуры  
В.М. Мельникова
- 5) Психология физического воспитания и спорта  
А.В. Родионов