

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

**В. В. Гагарін, В. М. Клочко**

***ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА***  
***СПОРТСМЕНІВ***

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

до виконання практичних, семінарських  
і самостійних занять з дисциплін  
«Фізичне виховання», «Фізична культура»,  
«Управління професійною працездатністю»

(для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)

**Харків**  
**ХНАМГ**  
**2011**

**Гагарін В. В.** Психофізична підготовка спортсменів. Конспект лекцій до виконання практичних, семінарських і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / В. В. Гагарін, В. М. Клочко; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 90 с.

Автори: к.т.н., доцент ХНАМГ, заслужений тренер України Гагарін В. В.,  
к.т.н., проф. ХНАМГ, академік міжнародної академії біоенергетичних  
технологій, заслужений тренер України Клочко В. М.

Рецензенти: д. філос. н. проф. Будко В. В., ХНАМГ,  
к. мед. н. доц., Вашев О. Є., Харківської Національної академії  
державного управління при Президентові України

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту  
протокол № 6 від 21 січня 2010 р.

© Гагарін В. В., Клочко В. М.,  
ХНАМГ, 2011

Содержание			
			С.
Введение		...	4
<b>Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>		...	5
Лекция 1.	Формирование мотивации занятий спортом	...	5
Лекция 2.	Воспитание морально - волевых качеств у спортсмена	...	10
Лекция 3.	Воспитание воли и самовоспитание в спорте	...	22
Лекция 4.	Самомобилизация и саморегуляция в специфических ситуациях спортивной деятельности	...	26
Лекция 5.	Интеллектуальное и эстетическое воспитание спортсменов	...	28
Лекция 6.	Идеомоторная тренировка	...	35
Лекция 7.	Специальная психическая подготовка спортсмена	...	37
Лекция 8.	Общие факторы воспитания и самовоспитания спортсмена	...	41
	8.1. Специальная ориентация средств, методов и форм построения спортивной тренировки в аспекте психической подготовки	...	41
	8.2. Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок	...	42
	8.3. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции	...	43
	8.4. Условия естественной среды, гигиенические и другие факторы внешней среды, содействующие оптимизации психического состояния спортсменов	...	44
Лекция 9.	Совершенствование специализированных умений	...	52
	9.1. Регулирование психической напряженности		54
	9.2. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	...	55
	9.3. Управление стартовым состоянием	...	57
<b>Раздел 2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b>		...	62
Лекция 10.	Воспитание спортсмена-единоборца	...	63
Лекция 11.	Психофизические особенности кикбоксинга	...	68
Лекция 12.	Психологическая подготовка к бою	...	75
Список источников		...	90

## Введение

Между врожденными и приобретенными свойствами человека нет разрыва. Знания, умения и навыки быстрее и в большем объеме приобретаются у людей с определенными врожденными особенностями (способностями). Обучение и тренировка способствуют реализации и развитию способностей человека. Поэтому в реальных условиях возможности человека представляют собой сплав врожденных и приобретенных свойств, названный И.П. Павловым - фенотипом. Одним из проявлений фенотипических возможностей человека являются его качества. Качества человека зависят от врожденных психологических, физиологических, биохимических и морфологических особенностей, с одной стороны, и от знаний, умений и навыков как лучше использовать эти особенности, умения и знания в виде уже жизненного опыта, с другой стороны. Приход студента в студенческий спорт начинается либо с выбора им определенного вида спорта, либо отбора его в определенную спортивную группу ХНАГХ. После этого начинается процесс тренировок, воспитание студента в спортивном коллективе, приспособление к условиям и факторам внешней среды. Чрезвычайно важно, чтобы этот первый шаг студента оказался удачным. А это значит, что студент, который сделал выбор по пути спортивной эволюции, должен прежде всего получать удовольствие от занятий, удовлетворение от роста своих спортивных результатов и формирования спортивных знаний, умений и навыков - жизненной и спортивной мудрости. Занятия в ХНАГХ в сочетании с занятиями спортом становятся его основной жизненной позицией и определяют его модель жизненного цикла в студенческий период.

Еще Ф. Бекон в XVI веке говорил, что счастливы те, чья природа находится в согласии с их занятиями. Следовательно, прежде чем человек выберет какой-то род занятий, нужно узнать, к чему склонна его природа. Природные (врожденные) особенности человека, определяющие его возможности касаются как особенностей телосложения-соматотипа, так и

психологических, физиологических и биохимических особенностей. Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность человека в том или ином виде деятельности. Врожденные морфологические и функциональные особенности, которые характеризует одаренность человека возможно формировать и развивать в любом возрасте.

Формированию и приобретению целого комплекса положительных качеств человека способствуют занятия спортивными единоборствами - бросковыми, ударными и др. Главное в этом направлении психофизическая адаптация. Проблеме психофизической адаптации студентов в спортивной деятельности посвящен конспект лекций «Психофизическая подготовка спортсменов».

## **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Лекция 1. Формирование мотивации занятий спортом**

Социолого-психологические исследования говорят о разнообразии индивидуальных потребностей и мотивов, которые приводят к занятиям спортом студентов и являются внутренним источником активности спортсмена в борьбе за высокие достижения. Нередко первоначальные мотивы приобщения к спорту случайны или малосущественны с общественно-педагогической точки зрения (увлечение внешними формами спортивных движений, стремление к превосходству как таковому и т.д.). Степень продвижения спортсмена по пути спортивного совершенствования зависит в первую очередь от того, в каком направлении и на какой основе будут развиваться эти начальные мотивы, насколько они станут содержательными и действенными. Первая воспитательная задача тренера в том и состоит, чтобы, опираясь на исходные мотивы, интересы и потребности спортсмена, развить их в глубоко осознанную устремленность, основанную на высокой цели и твердых нравственных принципах.

Формирование мотивов спортсмена обязательно связано с установкой на спортивное достижение. Факт достижения намеченного результата становится для спортсмена подтверждением реальности поставленной задачи и одновременно источником его ориентации на очередные результаты, определяющим степень субъективного запроса («уровень притязаний» спортсмена, как принято говорить в психологии спорта). В этом заключается значение достижений как мотивационного фактора спортивной деятельности. Посредством ориентации на конкретные результаты тренер конкретизирует задачи спортсмена и таким образом направленно влияет на формирование его спортивных мотивов.

Однако попытка объяснить мотивационные основы поведения спортсмена главным образом с позиций спортивного успеха (или неуспеха) слишком упрощала бы суть дела. Мотив превышения спортивного результата не может служить постоянной основой мотивации многолетней спортивной деятельности уже по той причине, что в процессе ее динамика результатов закономерно имеет не только восходящую, но и нисходящую тенденцию (особенно в инволюционный период). Главное же здесь в том, что стремление к спортивному успеху никогда не исчерпывает всех основных мотивов занятий спортом, не говоря уже о социальных целях спортивной деятельности.

Наряду с формированием мотивов, непосредственно связанных с реализацией установки на спортивный результат, в подготовке спортсмена не менее важно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающих возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Установка на результат, даже при самом высоком «уровне притязаний» спортсмена, не переносится автоматически на тренировочную работу. Одна из самых важных совместных задач тренера и спортсмена - раскрыть суть связи между величиной достижения и мерой «вклада» в тренировку и соревнования, сделать ее очевидной для него и воспитать устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

Мотивы и установки спортсмена в процессе многолетних занятий спортом конкретизируются, детализируются и видоизменяются в зависимости от его возможностей, этапов спортивного совершенствования, условий жизни и

деятельности. Они становятся содержательнее и многограннее по мере созревания спортсмена как личности. Вместе с общими побудительными причинами мотивы всегда выражают индивидуальные особенности нравственного опыта, характера и темперамента. Относительно постоянные мотивы, перешедшие в черты личности, соединяются с временными (актуальными) мотивами, обусловленными конкретной ситуацией.

По данным массовых психологических и социологических обследований, в структуре конкретных мотивов участия спортсмена в состязаниях часто сочетаются:

- мотивы нравственного долга, патриотизма, коллективизма (стремление внести свой вклад в спортивные достижения коллектива, общества, в прогресс спорта, защитить спортивную честь коллектива и т. п.);

- мотивы самовоспитания, подготовки к жизни, укрепления здоровья (стремление познать свои возможности, развить необходимые физические и психические качества, приобрести соревновательный опыт, проверить правильность проведенной тренировочной работы и т. п.);

- мотивы самовыражения, самоутверждения личности и подобные им мотивы (желание завоевать общественное признание, продемонстрировать свои достоинства, заслужить одобрение или избежать неодобрения со стороны лиц, мнением которых особенно дорожит спортсмен);

- мотивы положительных эмоций, эстетического удовлетворения, получаемого от занятий спортом и преданности ему (удовольствие от самого процесса состязания, любовь к риску, желание преодолеть себя, эстетические чувства, вызываемые совершенством движений, красотой человеческих отношений в напряженных условиях состязаний и т.п.);

- мотивы общения, личных и социальных контактов, знакомства с жизнью стран и народов.

Среди мотивов, характерных для спортсменов, сравнительно редко доминируют мотивы сугубо личного характера (например, стремление получить узкоутилитарную выгоду или «свести свои счеты» с соперником). Ведущими, как правило, оказываются мотивы, значимые в социальном отношении. Такие мотивы

обладают повышенной действенностью, в том числе и как факторы спортивных достижений. Об этом говорит не только практика отечественного спорта. Экспериментально показано, что мотивы, связанные с чувством коллективизма, обуславливают более высокую результативность в состязании, чем мотивы личного успеха, за исключением случаев, когда у спортсмена прежде получили гипертрофированное развитие черты индивидуализма.

Наиболее общие и существенные мотивы спортивной деятельности основываются на осознанном стремлении к всестороннему гармоническому развитию личности, приобретению и совершенствованию всего, что определяет ценность человека как активного участника общественного прогресса. Эти мотивы не противостоят интересам личности, а исходят из них и в то же время совпадают в своей основе с общественными потребностями, выраженными в социальной цели воспитания, что является главной предпосылкой действенной мотивации, оправданной как в личностном, так и в общественном отношении.

Раскрывая глубокий общественный и личный смысл спортивной деятельности, воспитывая чувства нравственного долга, патриотизма, коллектива и другие чувства и качества, характерные для субъекта современного общества, тренер формирует тем самым у спортсмена чувство высочайшей ответственности за свою спортивную подготовку и намечаемые достижения создает именно ту мотивационную основу, которая является неисчерпаемым источником самых значительных свершений.

***Одна из проблем психической подготовки - сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.*** С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у спортсменов-единоборцев естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения

нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям.

По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Какие же меры следует принимать для сохранения, и даже повышения способности спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов? Прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого совершенствования.

Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на изучение основ вида спорта, не формирование и совершенствование ведущих двигательных навыков, умений. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения более высоких нагрузок.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение спортсменов-единоборцев к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

## Лекция 2. Воспитание морально - волевых качеств у спортсмена

Планомерная работа, направленная на воспитание моральных и волевых качеств, должна занимать существенное место на всем пути совершенствования спортсмена - от этапа начальной подготовки и до конца спортивной карьеры.

При этом следует учесть, что уровень спортивных достижений в современном спорте столь же существенно связан с идейно-патриотической подготовленностью, моральными и волевыми качествами, психической готовностью к соревнованиям, как и с технической, физической и тактической подготовленностью.

*В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный.* Умелое использование этих методов приучает спортсменов к дисциплине, требовательности к себе, воспитывает у них настойчивость и упорство в достижении цели, повышает уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи в спорте,

твёрдо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, мало реальны для выполнения даже при полной мобилизации функциональных возможностей, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред. Введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс означает не только систематическое возрастание физических и психических нагрузок, но и применение определенных методических приемов, позволяющих создать ситуации, требующие дополнительного проявления волевых качеств.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием психофизических качеств, интегральной подготовкой спортсмена. При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления все возрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

**1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.** Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

**2. Системное введение дополнительных трудностей.** При этом применяют различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

### ***3. Использование соревновательного метода***

Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

- а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания;
- б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

***4. Последовательное усиление функции самовоспитания*** на основе самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством автогенных и других методов и приемов психотренинга;
- г) постоянный самоконтроль.

Однако в соответствии с общей направленностью системы физического воспитания формирование сознания и поведения спортсмена определяется требованиями общественной морали и этики, составной частью которой является спортивная этика. Поэтому, волевая подготовка тесно связана с моральной, и обычно определяется как морально-волевая подготовка.

***Основной метод воспитания спортсмена - метод убеждения, личный пример тренера и товарищей***

В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. ***Спортивная этика*** как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики.

В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсменов. Строгое соблюдение правил соревнований, уважение к соперникам, судьям и зрителям, выполнение спортивных ритуалов и др. В связи с этим специфический оттенок приобретают и общие категории нравственности - ответственность, добро, зло, справедливость, спортивный долг, спортивная честь, спортивное достоинство, взаимопомощь и др. Есть и особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся: постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность и организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность и тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы:

- единство практической, организаторской и идейной работы,
- целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов,
- сплоченность коллектива спортсменов,
- благоприятная моральная атмосфера их жизни и деятельности, высокий авторитет тренера.

Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен, спортсмен-единоборец» обычно ассоциируется с понятием «Человек сильной воли». И хотя сущность самой воли как в общей психологии, так и в психологии спорта истолковывается до сих пор неоднозначно, фактически ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, необходимы в высшей степени в любом виде спорта. В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют (с некоторыми вариациями в названиях) такие, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, стойкость. Поскольку эти качества, как и любые другие психические характеристики спортсменов-

единоборцев, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных проявлениях спортивной деятельности чрезвычайно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, правомерно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсменов-единоборцев нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена.

Известно, что проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления. Анализ особенностей волевых проявлений в разных видах спорта дал основания говорить о специфике «структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей. Согласно этим представлениям, она характеризуется - в зависимости от спортивной специализации - неодинаковыми «центральными» и «подкрепляющими» звеньями, неодинаковыми соотношениями волевых качеств.

У представителей стайерских видов спорта, например, в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство; напротив, у специализирующихся в видах спорта с повышенной степенью риска - другие свойства (например, у спортсменов-единоборцев - смелость и решительность, у гимнастов - выдержка и самообладание). Соответственно различаются и подкрепляющие звенья. Несмотря на недостаточную строгость подобных характеристик структуры волевых качеств, не вызывает сомнений, что степень их проявления и соотношения не может не зависеть от специфики избранной спортивной деятельности в силу объективно присущих ей особенностей и требований к психическим свойствам спортсмена.

Рассматривая вышеизложенные данные с точки зрения задач волевой подготовки спортсменов-единоборцев, несложно заключить, *во-первых*, что эти задачи органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения спортсмена, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих последних задач

составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания спортсмена и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки - то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли; **во-вторых**, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной спортивной деятельности.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера», как волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость.

В единстве с этим свойством воспитываются и такие **черты характера спортсменов-единоборцев, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие**. Так как развитие волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом.

**Основы методики воспитания волевых качеств.** Для воспитания волевых и связанных с ними качеств характера спортсменов-единоборцев используют, наряду с общими факторами воспитания, весь комплекс основных средств и методов тренировки. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсменов-единоборцев на преодоление возрастающих трудностей. То что воля воспитывается в борьбе с трудностями, давно уже стало тривиальной истиной. Однако она справедлива лишь при определенных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются

неизменными; если степень возрастания трудностей не исключает возможность их преодоления. Объективная логика тренировочного процесса предполагает все эти условия, поскольку закономерности спортивного совершенствования ставят спортсменов-единоборцев перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их. Система тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке спортсменов-единоборцев является:

- регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- использование соревновательных начал и отношений;
- последовательное усиление функций самовоспитания.

Приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок, привычка доводить любое дело до конца, быть всегда и во всем обязательным формируется в тренировке через неотступное выполнение системы тренировочных заданий, продуманно спланированных и принятых в качестве конкретной программы действий. Если задание разумно и посильно, законом для спортсмена должно быть обязательное его выполнение.

Первой предпосылкой такого отношения спортсменов-единоборцев к делу является, как уже говорилось, полноценная мотивация. Спортсмен-единоборец должен быть глубоко убежден (а тренер призван обеспечить это), что к высотам спорта нет легких путей, что высоты эти становятся тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых к их достижению. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания спортивного трудолюбия.

Требование обязательно решать поставленную задачу до конца особенно важно и сложно реализовать при выполнении соревновательных упражнений. В отступлениях от этого требования кроются истоки неуверенности, которая может перейти в привычку прекращать состязание, как только складывается

критическая ситуация. Это же, надо полагать, является одной из причин возникновения «психических барьеров». Было бы идеальным, если бы соревновательные упражнения каждый раз, независимо от того, выполняются ли они в тренировочной или собственно соревновательной форме, завершались удачной попыткой. Этому препятствуют как объективные, так и субъективные обстоятельства, которые при постановке задачи на выполнение соревновательного упражнения должны быть предельно тщательно взвешены тренером, чтобы сделать требование обязательного выполнения реальным.

Надо принимать в расчет, что уровень притязаний спортсмена-единоборца часто превышает на некоторую величину фактически доступный ему в данный момент результат. Практическое расхождение между ними формирует чувство неуверенности, побуждает спортсмена избегать состязаний. Как ни кажется парадоксальным, проблема борьбы с неуверенностью в процессе подготовки спортсмена-единоборца возникает не только тогда, когда это чувство уже сложилось у него, но и тогда, когда он самоуверен. Тщательное нормирование количественной стороны заданий в соответствии с фактическими возможностями спортсмена-единоборца, приучение к обязательной реализации их - необходимые взаимосвязанные условия формирования у него твердой уверенности и трезвой самооценки. Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы, личный пример обязательного отношения к делу, постоянно подаваемый тренером, сформированная им и всеми членами спортивного коллектива традиция, безусловно, выполнять добровольно взятые на себя обязательства.

***Введение дополнительных трудностей.*** Несмотря на то, что закономерное увеличение физических нагрузок в процессе тренировки означает регулярное возрастание и психических нагрузок, для направленного воздействия на развитие волевых качеств спортсмена необходимо дополнительно создавать трудные ситуации, требующие проявлений воли (особенно в периоды, когда спортсмен достаточно хорошо адаптировался к очередным тренировочным нагрузкам).

Фактором повышения трудности, как известно, может явиться любое внешнее и внутреннее препятствие, в том числе естественные условия внешней среды, искусственные предметные препятствия (например, вес штанги либо иного отягчения), обострение межличностных отношений, состояние утомления, отрицательные эмоции и т.п. Внешние обстоятельства сами по себе не могут стать фактором трудности, пока нет труда по их преодолению. Надо отличать также препятствия как потенциальный фактор возникновения трудностей от самих трудностей как субъективно воспринимаемых осложнений, возникающих при необходимости преодолеть препятствия и в процессе их преодоления.

Все сказанное о требовании обязательной реализации задачи и о методических условиях, при которых это оправдано, остается справедливым и в случае заданий, осложненных дополнительными трудностями. Естественно, чем значительнее трудность, тем тщательнее должна быть подготовка к ее преодолению. Особенно скрупулезно разработанной методики требует преодоление трудностей, связанных с «психическим барьером», закрепленным неудачными попытками в прошлом.

***Использование соревновательных начал и отношений.*** Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности. Стремление к первенству, установки на достижения, приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Отдельное состязание, даже чрезвычайно ответственное, понятно, еще ничего не решает в долгом и сложном процессе воспитания характера. Только регулярное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательных начал при организации тренировочных занятий («прикидки», контрольные состязания в подготовительных упражнениях, введение элемента игрового соперничества в выполнение тренировочных заданий и т. д.) могут быть постоянно действующими факторами формирования характера спортсмена.

Эффективное использование состязаний с этой целью предполагает в первую очередь умелую постановку тренером соревновательных задач, соответствующих реальным возможностям спортсмена. От этого зависит уверенность спортсмена в своих силах. В противном случае соревнования будут создавать «психические барьеры» из-за расхождения между «уровнем притязаний» и фактическими результатами. В практике пользуются несколькими методическими подходами, позволяющими уменьшить вероятность невыполнения соревновательной установки, не уменьшая требований к спортсмену.

Наиболее распространенными методические подходы выполнения соревновательных установок:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений обще подготовительного упражнения или элементов основного соревновательного упражнения и т. п.);

- соревнование в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной предварительной подготовки, но требующих психической мобилизации (напр., состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движений или необычных сочетаний изученных ранее элементов);

- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного соревновательного упражнения (бой с двумя соперниками и др.);

- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнения (например, состязание не на силу, а на точность удара);

- соблюдать меру соотношения тренерского руководства и самостоятельности воспитуемого.

Самовоспитание воли предполагает в первую очередь осмысление спортсменом-единоборцем сути своей спортивной деятельности и самопознание *«Хочешь управлять собой - познай прежде себя»*. Но способность к самовоспитанию не развивается сама собой, ее тоже нужно формировать. Направляющая роль тренера заключается здесь в том, чтобы создавать условия для

последовательного повышения степени разумной активности, проявления инициативы и самостоятельности спортсмена в решении задач спортивного совершенствования; вооружать его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценного самовоспитания; ненавязчиво контролировать результаты их усвоения.

Практическими средствами и способами самовоспитания воли могут служить фактически все формы активности кикбоксера по преодолению трудностей, связанные как с внешне выраженной само мобилизацией, так и с внутренними самоограничениями:

- неотступное соблюдение общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности.

Для самовоспитания воли имеет значение не столько эффект привыкания к режиму, сколько связанные с ним моменты регулярного самопреодоления и самоограничения (внутренние санкции) - борьба со склонностью к неупорядоченности или излишествам, отрицательным бытовым привычкам, преодоление «инерции покоя», отказ от некоторых житейских удовольствий ради поставленной высокой цели и др. (речь идет, конечно, не об аскетизме, а о разумных самоограничениях, вытекающих из требований спортивной деятельности и направленных на самосовершенствование);

- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к безусловному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Это является центральной линией самовоспитания воли в процессе тренировки. Особенно существенное значение имеет преодоление внутренних трудностей - психических барьеров, закрепленных прошлым отрицательным опытом.

Мобилизовать внутренние силы для достижения трудной цели помогают такие приемы, как: самоактивизация - путем обращения к чувствам долга, собственного достоинства, честолюбия и самолюбия - лимитирование уровня отдельного результата с увеличением требований к числу его демонстраций (например, задача показать результат, равный 95% личного достижения, возможно большее число раз в одном подходе). Благодаря такой ориентации

соревновательных установок рамки целесообразного использования соревновательного метода в тренировке существенно расширяются.

По мере адаптации спортсмена-единоборца к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. Это достигается в основном введением дополнительных трудностей в тренировочные формы состязаний посредством увеличения числа и частоты соревнований (вплоть до введения на соответствующих этапах подготовки серийных соревнований, отделенных друг от друга укороченными, жесткими интервалами отдыха), повышением степени ответственности соревнований и варьированием их условий. Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена-единоборца являются официальные соревнования высшего ранга, особенно значимые как в личном, так и в общественном отношении. Но степень отдельных трудностей в подготовительных состязаниях может и должна быть выше, чем в целевых, поскольку это позволяет создать необходимый «запас прочности».

При воспитании качеств спортивного характера важно использовать и такие соревновательные факторы, как отношения скрытого соперничества (всегда возникающие в малом спортивном коллективе - тренировочной группе, секции) и отношения, связанные со стремлением к лидерству. Подчиняя их принципам коллективизма и товарищества, тренер должен не подавлять здоровую конкуренцию, а направлять ее по педагогически оправданному руслу с тем, чтобы использовать ее как фактор мобилизации на решение трудных тренировочных и соревновательных задач.

**Последовательное усиление функций самовоспитания.** Воспитание воли не мыслится без способности активного и целеустремленного управления собой, своими чувствами, действиями, поступками. Высшим же выражением этого является самовоспитание. В волевой подготовке спортсмена-единоборца необходимо особенно искусно должна пронизывать буквально все стороны тренировки и внутренировочные формы его подготовки.

### Лекция 3. Воспитание воли и самовоспитание в спорте

**Единство физического и волевого воспитания.** Известное определение воли как «деятельной стороны разума и морального чувства, управляющей движениями» по И.М. Сеченову, указывает на ее неразрывную связь с интеллектуальными и нравственными началами поведения вместе с тем подчеркивает, что воля сама есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности.

Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

1) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ волевых проявлений применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;

2) разностороннее развитие волевых качеств, необходимых в данной деятельности (целеустремленность, стойкость, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Остается подчеркнуть, что проявления воли зависят в первую очередь от мотива деятельности, сила же их производна от того, насколько он совпадает с жизненными интересами личности, соответствует ее идеалам и опирается на твердые нравственные убеждения. Подлинно незаурядные проявления воли вызывают высокая цель, глубокие моральные чувства, активная жизненная позиция личности, вырабатываемые, прежде всего нравственным, идейным и конкретно-этическим воспитанием.

Вместе с тем, что во внешнем своем выражении воля не может проявиться помимо мышечных движений (хотя к ним, понятно, не сводится конечный результат проявления воли). Этим обусловлено единство физического и волевого воспитания. Фактически многое из того, что понимается под «физическим воспитанием», представляет собой и воспитание воли. В процессе обучения

движениям, воспитания физических способностей и особенно в процессе спортивного совершенствования обязательно приводятся в действие, выявляются и развиваются волевые свойства личности. Без этого не мыслится реализация ни одной сколько-нибудь серьезной задачи на пути физического совершенствования.

Специфическим фактором воспитания волевых качеств является преодоление трудностей, связанных с мобилизацией воли. То, что воля воспитывается через преодоление трудностей, в борьбе с ними, давно уже стало аксиомой. Однако она справедлива лишь при определенных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными, а возрастают; если мера возрастания трудностей не исключает возможности преодоления их. Того же требуют и закономерности физического воспитания, которые отражены в принципах систематичности, непрерывности и постепенного увеличения нагрузок. Это означает, что логика процесса физического воспитания и логика воспитания воли в данном отношении совпадают. Однако по ходу реализации задач физического воспитания создается отнюдь не все, что необходимо для воспитания воли, требуются еще и дополнительные, специально направленные воздействия. Поэтому целесообразно сочетать две основные методические линии воспитания воли, одна из которых имеет своей основой регулярную мобилизацию на безусловное выполнение заданий и установок, непосредственно вытекающих из логики планомерных занятий по физическому воспитанию, другая — системное использование специальных заданий и установок, преодоление возникающих в связи с этим дополнительных трудностей.

Первая линия обусловлена тем, что регулярное выполнение на протяжении значительного отрезка жизненного пути серьезного, четко организованного дела вырабатывает стойкую установку на обязательное отношение к нему, формирует привычку доводить его до конца, не останавливаясь перед возникающими трудностями, в результате чего со временем складываются соответствующие постоянные черты характера. Эта линия воспитания воли обеспечивается в процессе физического воспитания всей системой организации круглогодичных многолетних занятий, строго регламентированным режимом их, постепенным и

неуклонным возрастанием физических нагрузок, а также других требований, связанных с реализацией задач физического воспитания.

Разумеется, не все в физическом воспитании имеет равноценное значение для воспитания воли. В специальной литературе обычно подчеркивается в этой связи особая ценность спорта, соревновательной деятельности. И это справедливо. Спорт с его предельными требованиями к физическим и психическим качествам человека, несомненно, является исключительно действенным фактором воспитания воли, одной из самых высоких ступеней «школы воли». Это его значение в полной мере раскрывается в условиях повседневной напряженной тренировки и регулярной практики участия в ответственных соревнованиях. Соревновательный метод как фактор воспитания волевых качеств важно широко использовать и в базовых формах физического воспитания. Было бы, однако, неверным недооценивать другие имеющиеся в спорте возможности воспитания воли. Как ни парадоксально, особенно серьезным испытанием «определенных сторон» воли нередко оказываются не соревновательные ситуации, которые стимулируют ее яркие, эмоционально насыщенные, но кратковременные проявления, а повседневные, часто утомительные, однообразные занятия, лишенные развлекательной атмосферы, которые требуют незаурядной целеустремленности, настойчивости и выдержки.

Общими условиями эффективности воспитания воли на такой основе являются: ясная мотивация, деловой стиль организации занятий, четко налаженный распорядок работы, личный пример воспитателя в обязательном отношении к делу, сформированная объединенными силами физкультурного коллектива традиция, безусловно, выполнять поставленные задачи.

Вторая линия, как уже говорилось, предполагает введение по ходу физического воспитания системы дополнительных заданий и установок с целью избирательно стимулировать развитие волевых качеств. Это бывает необходимо, например, когда достигается устойчивая адаптация к относительно стандартным комплексам упражнений и связанными с ними нагрузками.

Формируя волевые черты характера у своих воспитанников, педагог должен вместе с тем постоянно переводить, образно говоря, процесс воспитания на рельсы

самовоспитания. Ибо действительная эффективность воспитания воли, в конечном счете, определяется тем, насколько этот процесс перерастает в сознательную активность личности, направленную на выработку своих волевых качеств.

**Линии самовоспитания.** Самовоспитание, как и воспитание, процесс многогранный. Он включает в себя самоопределение и самопобуждение, самообразование и самопознание, самоубеждение и самоприучение, саморегуляцию, самопреодоление и самоконтроль.

Самовоспитание в физическом воспитании и спорте начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов. Пробуждение и последовательное развитие такой потребности - одна из важных задач специалиста физического воспитания, которую необходимо решать с первых же этапов приобщения воспитанников к физкультурной деятельности на основе формирования у них содержательных мотивов занятий, сообщения знаний, необходимых для самостоятельного использования средств физического воспитания, развития активности, инициативности, самостоятельности.

Как уже говорилось, ведущая роль воспитателя с самого начала должна сочетаться с активным участием занимающихся в воспитательном процессе (конкретизация задач и путей их решения, организация занятий и т. д.). Конечно, формы и степень такого участия зависят в первую очередь от возрастных особенностей воспитанников и уровня их подготовленности. Но в любом случае было бы большой педагогической ошибкой относиться к ним лишь как к послушным исполнителям заданий. Воспитатель непременно должен формировать у них осознанную внутреннюю установку к действию, внешнее побуждение переводить в самопобуждение, мобилизацию - в самомобилизацию.

К основным путям и формам самовоспитания, включенным в процесс физического воспитания или непосредственно связанным с ним, относятся следующие:

- самообразование и самопознание, специфическим содержанием которых

является самостоятельное пополнение знаний о закономерностях строения, функционирования и развития организма, принципах, средствах и методах физического воспитания, условиях их применения, а также познание своих собственных двигательных возможностей, способов их использования и увеличения в интересах самосовершенствования и т. д. Исходная база для этого создается общим образованием, как одной из сторон обязательного курса физического воспитания, и воспитанием познавательных способностей. Необходимые предпосылки самопознания и вместе с тем неотделимые моменты его приобретения навыков самонаблюдения, самоанализа и самооценки;

- самоприучение к обязательной реализации задач, вытекающих из программы физического воспитания, заданному режиму физкультурной деятельности и связанному с ней общему режиму жизни. Для самовоспитания имеет значение не столько эффект привыкания к внешне установленным формам поведения, сколько постоянное преодоление инерции покоя по внутреннему побуждению, разумные самоограничения, вытекающие из принципов организации здорового образа жизни, бескомпромиссная борьба с привычками, противоречащими такому образу жизни.

#### **Лекция 4. Самомобилизация и саморегуляция в специфических ситуациях спортивной деятельности**

В предыдущих разделах было показано, что спортивная деятельность объективно ставит занимающихся (предъявляя им закономерно возрастающие трудности) перед необходимостью все более полной мобилизации своих физических и психических возможностей. Одновременно в той же мере возрастают требования к способности владеть собой, регулировать свои волевые проявления и эмоциональные состояния. Причем диапазон колебания эмоций в этих видах деятельности необычайно велик - от «олимпийского» спокойствия до предельного накала страстей в состязаниях, от окрыляющей радости победы до нестерпимой горечи поражения, когда и могучие атлеты бывают не в силах

сдерживать слез. Все это объективные предпосылки к самовоспитанию, обязывающие постоянно усиливать его функции в процессе физического воспитания.

Методы и приемы самомобилизации на достижение труднодоступной цели включают многие способы самопобуждения, опирающиеся как на сформированные убеждения, мотивы, установки, так и на чувство долга, собственного достоинства, здорового честолюбия и самолюбия, а также такие способы активизации, как самопрогнозирование исхода предстоящих действий, самоприказы по ходу их выполнения (с использованием внутренней речи в форме команд, подлежащих безусловному выполнению) и т.д. Еще разнообразнее приемы саморегуляции двигательной деятельности и состояний, возникающих в связи с ней. Это приемы предварительной настройки и самокоррекции двигательных действий, идеомоторные упражнения, психорегулирующая тренировка и многие другие.

В последнее время детально ведется разработка специализированных методов саморегуляции применительно к особенностям спортивной деятельности. В развернутом виде эти методы включают несколько групп приемов, часть из которых рассчитана на мобилизацию к действию и повышение эмоционально-волевого тонуса, часть - на снятие чрезмерного возбуждения и напряженности, часть - на оптимизацию психомоторных функций управления движениями. В условиях педагогического руководства вся совокупность отмеченных методов и приемов может приобретать серьезное значение как фактор самовоспитания.

Самоконтроль за поведением, за результатами физкультурной (спортивной) деятельности и своим общим состоянием. Систематический самоконтроль, будучи одним из необходимых условий эффективности физического воспитания, является в то же время неотделимой частью самовоспитания. Он складывается из самонаблюдений, самоанализа и самооценок с принятием обязывающих решений и самостоятельным наблюдением за их выполнением. Несмотря на видимую простоту, одним из действеннейших инструментов самоконтроля служит регулярное ведение дневника с фиксацией и анализом дел и поступков, содержания занятий и их результатов, своих чувств и самооценок.

Существенно, что самоконтроль в физическом воспитании во многом

объективизируется: содержание занятий, степень преодолеваемых трудностей и мера достижений могут быть выражены в конкретных количественных показателях (параметрах объема и интенсивности нагрузок, результатах контрольных упражнений, тестовых измерений, соревнований и т. д.); то же относится к ряду легко регистрируемых показателей динамики своего физического состояния (возможность оперативной самостоятельной регистрации ЧСС, веса тела, некоторых антропометрических параметров и т.д.). Это способствует эффективности самоконтроля и тем самым увеличивает возможности его использования в целях воспитания.

Нелишне подчеркнуть, что самовоспитание в любых его разделах было бы неверно рассматривать как полностью автономный процесс. Направляющая роль в нем принадлежит педагогу, хотя формы педагогического руководства самовоспитанием имеют, разумеется, свою специфику. Они, естественно, меняются в зависимости от стадии воспитательного процесса, по мере становления и созревания личности. Меняется и степень участия педагога. Однако это не значит, что, последовательно усиливая функции самовоспитания, т. е. все, более вовлекая в дело воспитания самих воспитуемых, предоставляя им, расширенные возможности для проявления инициативы и самостоятельности в решении воспитательных задач, педагог полностью передает им свои функции. Ведь самовоспитание только относительно самостоятельная часть воспитания, соответствие которой главным линиям системы воспитания, заданным обществом, призван обеспечивать, прежде всего, педагог. Он не должен никогда забывать, что фактически человек не воспитывается по частям, он создается синтетически, всей суммой влияний, которым он подвергается.

## **Лекция 5. Интеллектуальное и эстетическое воспитание спортсменов**

**Линии умственного воспитания.** В аспекте задач умственного воспитания в процессе физического воспитания предусматривается:

- 1) обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической

культуры, спорта; систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

2) развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры, спорта.

Реализация этих задач в процессе физического воспитания связана, прежде всего, с физическим образованием, причем педагогической основой являются дидактические принципы, средства и методы.

Система знаний, сообщаемых в многолетнем процессе физического воспитания (об основных жизненно важных формах двигательной деятельности, и ее закономерностях и значении во всестороннем развитии человека, укреплении и сохранении здоровья, о путях к физическому совершенству и социальной сущности физической культуры, спорта и т. д.), приобретает все более серьезное общеобразовательное значение. Без преувеличения можно сказать, что современный всесторонне образованный и даже просто культурный человек не мыслится без основательных физкультурных и спортивных знаний.

Освоение их в конкретном приложении, т. е. в единстве с практическими навыками и умениями, составляет основную образовательную линию в физическом воспитании. Эта линия должна быть тесно связана с воспитанием познавательной активности и качеств ума, таких, как любознательность и пытливость, динамичность, гибкость и тонкость мыслительных операций (острота мышления), для чего в процессе физического воспитания имеются немалые возможности.

Передавая знания непосредственно в рамках занятий физическими упражнениями, преподаватель пользуется своеобразными методами, особенности которых обусловлены спецификой физического воспитания (лаконичное объяснение, инструктирование, сопроводительные разъяснения по ходу выполнения двигательных заданий, оперативный разбор результатов их выполнения и т.д.). Это придает динамичность познавательной деятельности обучаемых. Но лишь такими методами, естественно, невозможно обеспечить оптимальную передачу

развернутой системы знаний. Для этого необходимы общие форумы и методы умственного образования, дополняющие процесс физического воспитания (развернутые сообщения лекционного типа, эвристические беседы, просмотры учебных кинофильмов, самостоятельная работа со специальной литературой и т. д.).

Наряду с этим необходимо всемерно оптимизировать познавательные процессы непосредственно по ходу занятий физическими упражнениями. Этому способствуют рассмотренные ранее специальные методы и приемы активизации мыслительных операций, связанных с осмыслением двигательных задач, анализом и коррекцией при их выполнении: методы наглядного и логического выделения «опорных точек», использование тренажерных устройств с обратной связью и точной количественной информацией, моделирование параметров движений на макетах и с помощью других технических средств, приемы взаимообучения, игровой и соревновательный методы и др. Объединяющую же основу частных путей активизации мыслительных операций должна составить система постепенно усложняющихся заданий эвристического характера, т. е. заданий, связанных с элементами поиска нового и самостоятельными творческими проявлениями.

Разрабатывая систему таких заданий, важно учитывать, что формы познавательной активности обучаемых закономерно изменяются в зависимости от объема и содержания усвоенных знаний, опыта практического применения их и других факторов. Так, на этапе начального обучения двигательным действиям познавательная активность имеет преимущественно так называемый репродуктивный характер; знания, преподносимые преподавателем, воспринимаются без особой творческой обработки - в готовом виде. Репродуктивная активность в определенной мере неизбежна и полезна, но она и опасна, поскольку может переходить в привычку усваивать знания и чужой опыт такими, какими они преподносятся, а это ведет к инертности мысли, мешающей действительному развитию познавательных способностей. Поэтому, решая задачи интеллектуального воспитания спортсменов, важно стимулировать переход от репродуктивной познавательной активности к продуктивному, творческому мышлению, выражающемуся в способности самостоятельно ставить и решать разнообразные

двигательные задачи, искать и находить наиболее эффективные способы их решения, создавать новые формы движений, изыскивать нетрадиционные пути их совершенствования. На это и направлена система постепенно усложняющихся заданий эвристического характера.

Задания такого типа целесообразно вводить уже на ранних возрастных этапах физического воспитания. Первоначально они будут, естественно, сравнительно элементарные — так называемые задания с частичным поиском, (например, самостоятельно несколько видоизменить освоенный способ прыжка, успешно выполнить освоенное действие в необычных условиях, найти нестандартный прием обводки соперника в подвижной игре с мячом, составить из разученных движений новую комбинацию, самостоятельно разработать по заданным правилам новый комплекс упражнений утренней зарядки).

В дальнейшем, по мере овладения соответствующими знаниями, умениями, становятся доступными и задачи по изысканию новых форм спортивной техники и тактики, оптимизации методов тренировки и т.д.

На высших ступенях спортивного совершенствования деятельность спортсмена нацеливается на поиск (в содружестве с тренером и другими специалистами) никем не изведанных путей к превышению абсолютных достижений, она приобретает эвристический характер в полном смысле слова.

**Линии эстетического воспитания.** В аспекте связей физического воспитания с эстетическим воспитанием основные задачи состоят в том, чтобы:

1) воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта и в других областях ее проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

2) формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной (в частности, спортивной) деятельности; вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного, непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

Возможности, предоставляемые физической культурой для реализации этих

задач, велики и многогранны. Легко вызывает положительные эстетические восприятия красота физического облика человека: правильное телосложение, гармонически развитая мускулатура, стройность и естественное изящество осанки, пластическая выразительность тела. И наоборот, неприятно воспринимаются рыхлое, физически не развитое тело, вялость мускулатуры, искаженность осанки, неуклюжая походка, плохо координированные движения и т. п. По-особому красив человек в целеустремленном, совершенном движении. Координационная слаженность движений, соразмерность усилий, динамика ритмов и другие черты рациональных двигательных действий вызывают яркие эстетические чувства, удовлетворение и радость. В целом эстетичность физических упражнений имеет своей объективной основой соответствие их формы и содержания. Эстетические свойства физической культуры особенно ярко раскрываются на гимнастических выступлениях, спортивных состязаниях, физкультурных парадах, которые, становясь массовыми зрелищами, по силе воздействия граничат с искусством.

Существенно, что эстетические ценности физической культуры не сводятся лишь к внешним проявлениям телесной красоты или красоты движений, а определяются тем, что приобщение к физической культуре ведет к полноценному здоровью, приближает к физическому совершенству и способствует достижению идеала всестороннего гармонического развития личности. Хорошее здоровье - одна из величайших эстетических ценностей, первая предпосылка ощущения радости и красоты жизни. С потерей здоровья теряются в той или иной мере красота человека и его эстетические восприятия. К счастью, «красивое» в большинстве случаев не противоречит понятию о «здоровом» и, наоборот, «нездоровое», уклоняющееся от нормы, не вызывает у нас при неиспорченности вкусов понятие о «красивом». В процессе освоения ценностей физической культуры достигаемые показатели физического совершенства воплощаются как неотъемлемые грани прекрасного в самом человеке. Особенно большой заряд эстетического воздействия, связанный с мощными стимулами к неуклонному совершенствованию физических и духовных качеств, заложен в спорте высших достижений.

Труд, направленный на самосовершенствование, в том числе физическое, несомненно, можно рассматривать как один из тех видов творческого труда, который К. Маркс назвал «творчеством по законам красоты». Физкультурная деятельность, когда она приобретает черты такого творчества, дает высшую форму эстетического удовлетворения. Основной путь эстетического воспитания спортсменов проходит через формирование творческого отношения к физкультурной, спортивной деятельности, развитие эстетически осмысленной потребности в физическом совершенствовании, достижение все более высоких результатов в реализации этой потребности.

Гуманная суть эстетики, как известно, раскрывается более всего в красоте человеческих поступков и нравственных отношений, в деятельности, направленной на достижение общественно значимых целей. Как одна из широких сфер формирования этических и эстетических отношений, физическая культура и спорт позволяют на конкретной практической основе соединять нравственные и эстетические нормы в воспитании личности.

Все сказанное характеризует большие возможности для решения задач эстетического воспитания спортсменов. Для реализации их требуется соответствующая эстетическая направленность в применении средств и методов педагогического воздействия. Это достигается умелым использованием эстетических свойств, объективно присущих явлениям физической культуры, подчеркиванием этих свойств, концентрацией на них внимания воспитываемых.

Так, при использовании типичных для физического воспитания методов наглядного воздействия (натуральной демонстрации разучиваемых физических упражнений и т. д.) важно обеспечить высокую выразительность движений. Причем в эстетическом отношении особенно ценна экспрессия, передающая одухотворенность двигательного действия, чувства его исполнителя. Примером может служить высокая культура движений выдающихся мастеров спорта.

Направленная демонстрация таких примеров (во время посещения состязаний, по киноматериалам, видеозаписям и т. д.) с соответствующим педагогическим комментарием — один из эффективных методов формирования эстетических

представлений в процессе физического воспитания.

Эстетическая действенность методов речевого воздействия, применяемых специалистом физического воспитания, в немалой степени зависит от образности, красочности, эмоциональной выразительности слова. Монотонные, нудные разъяснения и в эстетическом отношении противопоказаны. Нередко даже дельное, но длинное и лишнее объяснение уступает по своему эстетическому эффекту краткому, но точному и эмоционально выразительному суждению, образному сравнению, яркому афоризму. Надо, конечно, чтобы такие речевые средства применялись к месту и в меру. Эстетичность речи не имеет ничего общего с деланной красотой, лишённой живой мысли, трафаретным остроумием и тому подобными словесными «украшениями».

В занятиях физическими упражнениями во многих случаях самым естественным образом могут быть использованы такие специальные факторы эстетического воспитания, как хореография, музыка, пение. Хореографию, эту школу выразительного движения, можно, пожалуй, с равным основанием считать средством как эстетического, так и физического воспитания. Она, как известно, давно органично вошла в состав гимнастики, особенно художественной, и все глубже проникает в сферу спорта: спортивные танцы, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и другие виды спорта. Гармоничная связь движений и музыки, являясь источником эстетического удовлетворения, в то же время играет определенную роль в формировании совершенных движений.

Вполне очевидно значение, какое имеют для формирования эстетического мира человека произведения искусства. В аспекте связи физического и эстетического воспитания особый интерес представляют те из них, которые посвящены физической культуре, спорту, вдохновенно воссоздают физическую красоту человека, показывают гармонию его физического и духовного развития. Используя эти факторы эстетического воздействия, нельзя забывать, что они лишь тогда дают необходимый воспитательный эффект, когда приобщение к искусству является не эпизодом, а системой и приобретает направленный характер.

Немаловажное влияние на эстетические представления и чувства,

занимающихся физическими упражнениями оказывают условия среды, в которых проходят занятия. Точнее говоря, ценность в этом отношении представляют эстетические свойства природной среды, эстетически выдержанные формы физкультурно-спортивных сооружений, их оборудование, художественное оформление, гигиенические условия, а также отвечающие требованиям прикладной эстетики снаряжение, костюм и т. д. Физкультурная деятельность несравненно чаще, чем многие другие формы жизнедеятельности человека, выводит его на лоно природы, позволяя в полной мере ощутить ее оздоравливающие свойства и неподдельную красоту. Все это предоставляет специалисту физического воспитания благоприятнейшие возможности для использования средовых факторов в целях эстетического воспитания.

### **Лекция 6. Идеомоторная тренировка**

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, их ритмической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена.

*Во-первых*, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. *Во-вторых*, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры - основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п.

Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты - важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

## **Лекция 7. Специальная психическая подготовка спортсмена**

Психической подготовкой спортсмена, вообще говоря, можно назвать всю совокупность воздействий на его психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению. Но такое широкое понятие охватывает явно не однородные явления и процессы, в том числе многое из того, о чем уже шла речь раньше - формирование мотивов и установок спортсмена, воспитание его психических свойств, волевою подготовку, а также соответствующие стороны интеллектуального воспитания, спортивно-технической и физической подготовки, неразрывно связанные с направленным совершенствованием психических процессов и психомоторных функций.

Более конкретный смысл имеет понятие «специальная психическая подготовка» спортсмена. Оно охватывает главным образом те аспекты подготовки спортсмена, которые имеют прямое отношение к оперативному управлению его психическими состояниями, обеспечивающему оптимальную степень непосредственной готовности к состязанию и к выполнению особо трудных тренировочных заданий.

Специфическими компонентами психической подготовки, в таком понимании, являются:

- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная психическая «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования (типа «предстартовых состояний») или «настройкой» на предстоящее тренировочное занятие;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

***Оперативный «настрой» к действию.*** Наряду с постоянными, устойчи-

выми мотивами, составляющими побудительную основу спортивной деятельности, непосредственная мобилизация на выполнение трудной тренировочной или соревновательной задачи связана с формированием так называемых актуальных, или ситуационных, мотивов, которые более динамичны, обусловлены меняющимися личными установками спортсмена и зависят от значимости поставленной задачи, внешних условий ее достижения, уровня подготовленности спортсмена и его конкретного состояния (в частности, эмоционального).

Сила актуального мотива определяется в первую очередь основательностью постоянных мотивов, на которые он опирается. В педагогическом отношении это означает, что при постановке перед спортсменом не только перспективных, но и ближайших задач, если они достаточно серьезны, тренер должен обращаться, прежде всего, не к временным интересам, а к фундаментальным мотивам спортивной деятельности. Одновременно важно использовать ситуационные факторы, которые могли бы усилить мотивацию в данных конкретных обстоятельствах.

При формировании установки на очередное состязание или тренировочное занятие, в котором намечается превзойти достигнутые рубежи, можно усилить ее, опираясь на личные интересы и эмоции спортсмена, связанные в данном случае с реализацией установки (стремление выполнить квалификационный норматив, чтобы попасть в команду, выезжающую на интересные состязания, желание утвердить свой престиж во встрече с соперником, победившим в предыдущих соревнованиях и. т. д.). Для этого тренер, разумеется, должен хорошо знать индивидуальные особенности своих воспитанников, их интересы, уметь искусно находить пути к их разуму и чувствам.

При формировании установки на предстоящее занятие, как уже отмечалось, нередко возникает проблема коррекции индивидуального «уровня притязаний», в соответствии с фактическими возможностями его реализации. В одних случаях, когда спортсмен склонен недооценивать свои возможности или неуверен в себе, ключевым моментом непосредственной психической подготовки становится повышение «уровня притязаний» путем использования индивидуально действенных

способов мобилизации на преодоление объективно посильных трудностей. В других случаях, когда спортсмену свойственен завышенный «уровень притязаний», требуется, не уменьшая силу мотивации, ограничить индивидуальную установку так, чтобы привести ее в соответствие с реальными возможностями спортсмена. Этому во многом способствует четкое количественное нормирование тренировочного или соревновательного задания. Такой же индивидуальный подход требуется в выборе сроков обеспечения непосредственной готовности. Для спортсменов флегматического темперамента или не обладающих достаточно развитыми волевыми качествами нужны относительно длительные сроки, другие же почти мгновенно приходят в состояние боевой готовности.

Оперативный психический «настрой» спортсмена (кроме соответствующих воздействий тренера) предполагает активное и умелое использование ряда способов самососредоточения и самомотивации, которые должны быть предварительно освоены путем специальной психической подготовки. В настоящее время разработка таких способов идет преимущественно по пути совершенствования традиционных приемов «самонастройки» (внутренний побуждающий монолог, «самопроговаривание» предстоящего действия, «самоприказы»), мысленного воспроизведения образов, пробуждающих либо ограничивающих эмоции, и мышечно-двигательных (идеомоторных) представлений. Появился и ряд модификаций этих приемов.

Другое направление связано с объективизацией программы самонастройки и способов контроля за ее ходом, что достигается с помощью электронных программирующих устройств типа сенсомоторных тренажеров. Например, в подготовке сильнейших фехтовальщиков успешно апробированы программы и автоматическая аппаратура для настройки реакции упреждения (антиципации - предвидения), помогающие обеспечить оптимальное реагирование на действия противника по В.С. Келлеру.

**Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.** Многие ситуации в спорте, особенно типичные для ответственных состязаний, еще до того, как спортсмен фактически столкнется с ними, могут

вызывать у него состояние повышенной психической напряженности, подобное эмоциональному, или, короче говоря, психическому стрессу.

Наиболее известные из таких состояний - предстартовое состояние типа «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии». По срокам появления различают раннее предстартовое состояние (за несколько дней или даже недель до старта) и собственно предстартовое, или стартовое, состояние (в день старта). Первое наблюдается сравнительно редко. Проблема регулирования предстартовых состояний, поэтому актуальна в основном непосредственно перед состязанием. Однако аналогичное, хотя и менее выраженное состояние может возникать и перед тренировочными прикидками, а также в связи с настройкой на предстоящие тренировочные занятия, особенно значимые для перспектив спортивного совершенствования. Кроме того, неудачи в состязаниях или в тренировке, сложности межличностных отношений и ряд других ситуаций, каких практически невозможно избежать в спортивной деятельности, тоже создают психическую напряженность, вплоть до стрессовых величин.

Задачи нормализации психически напряженных состояний различаются в зависимости от характера состояний: в случае «стартовой апатии» и подобных состояний необходимо преодолеть депрессию, обеспечить мобилизационную готовность, создать уверенное и оптимистическое настроение; в случае же чрезмерной возбужденности - уменьшить ее степень, но не в ущерб эмоциональному подъему (определенная степень психической напряженности, очевидно, необходимое условие высоко результативных действий спортсмена). В задачу регулирования психических состояний спортсмена входит и обеспечение эмоциональной устойчивости по ходу состязаний и напряженных тренировочных занятий.

Подход к решению этих задач всегда должен быть комплексным, т.е. основанным не на одном каком-либо средстве или приеме (подчас наивно верят в существование неких "чудодейственных" способов саморегуляции, как это проявилось в свое время в увлечении системой йогов). С педагогических позиций надо иметь в виду, как минимум, следующие общие факторы и отдельные средства,

методы и условия, позволяющие в комплексе целесообразно воздействовать на психическое состояние спортсмена.

## **Лекция 8. Общие факторы воспитания и самовоспитания спортсмена**

В комплексе их особенно существенное влияние как на всю динамику развития, так и на конкретные психические состояния спортсмена оказывают:

- мотивирующие воздействия тренера и его постоянные духовные контакты со спортсменом. Один из основных способов управления предстартовым состоянием состоит в формировании четкой установки на предстоящее состязание (либо трудное тренировочное занятие) путем совместной разработки тренером и спортсменом системы промежуточных задач и соответствующих подводящих упражнений, последовательное выполнение которых создает чувство уверенности в реальности установки;

- атмосфера дружбы, оптимизма, целеустремленности и деловитости в спортивном коллективе (если создана такая атмосфера, часть проблем специальной психической подготовки снимается сама собой);

- систематическое воспитание и самовоспитание волевых качеств (без этого, понятно, никакие самые изощренные приемы мобилизации не помогут).

### **8.1. Специальная ориентация средств, методов и форм построения спортивной тренировки в аспекте психической подготовки**

В процессе регулирования предстартовых состояний такая ориентация выражается чаще всего в применении различных вариантов специализированной разминки - «активизирующей» (включающей, например, кратковременные спурты, имитацию финальных усилий, высоко динамичные игровые упражнения), «успокаивающей» (с преобладанием неинтенсивных упражнений, выполняемых подчеркнуто плавно, дополняемых иногда эмоциональными упражнениями, к примеру, играми, с

тем, чтобы вызвать необходимую «эмоциональную разрядку», а также упражнений «в расслаблении», «на внимание», «на точность» и специальных дыхательных упражнений, направленных на снижение общей напряженности или сосредоточение).

Системное регулирование психического состояния спортсмена с помощью факторов тренировки обеспечивается, однако, не столько отдельными упражнениями, сколько общей структурой тренировочного процесса — оптимальным чередованием нагрузок и отдыха, ритмичной сменой преимущественной направленности занятий в рамках малых, средних и больших циклов тренировки, рациональной динамикой нагрузок.

Для этапов непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, где особое значение имеет борьба с нарастающей психической напряженностью, разработаны специальные формы построения тренировки, в которых благодаря подчеркнута ритмичному чередованию микроциклов различной направленности - модельно-соревновательных (максимально приближающихся по содержанию, режиму и обстановке занятий к предстоящему соревнованию) и контрастных (противоположных по ряду признаков) создаются благоприятные условия для регулирования психических состояний спортсмена.

## **8.2. Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок**

К общим условиям оптимизации предстартовых состояний и воспитания психической устойчивости спортсмена относится также рационально организованная соревновательная практика. В каждом большом цикле тренировки должно быть достаточное число подготовительных и собственно спортивных состязаний, позволяющих адаптироваться к соревновательным нагрузкам и обстановке. На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки в настоящее время все шире практикуются серийные старты тренировочного контрольного характера с постепенным увеличением психической нагрузки.

Хотя психическая сторона соревновательных нагрузок с трудом поддается четкому измерению, опытным путем находят способы ранжирования и целесообразного изменения. Интересен, к примеру, опыт бальной оценки психической напряженности состязаний распределения их в зависимости от ее степени в тренировочных циклах, успешно применяемый в течение многих лет в подготовке сильнейших фехтовальщиков по Л.В. Сайчуку и В.С. Келлеру.

Для повышения степени психической устойчивости спортсмена в сложных соревновательных обстоятельствах периодически нужно преднамеренно создавать в подготовительных состязаниях ситуации подобные стрессовым (например, внезапный перенос заранее намеченной «прикидки» на другой день, усложнение режима внешних условий состязания и т.д.). При этом важно не превышать посильную для спортсмена меру трудностей, что требует от тренера профессионального искусства и развитого чувства меры.

### **8.3. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции**

Они представлены «психорегулирующей тренировкой» (включая «аутогенную тренировку»), идеомоторными упражнениям и подобными методами и приемами, уже упоминавшимися ранее, последние годы сравнительно детальной методической разработке подверглась «психорегулирующая тренировка» (ПРТ).

Она включает в себя комплекс приемов внушения и самовнушения, направленных, с одной стороны, на успокоение (снятие чрезмерной психической напряженности, расслабление и общее восстановление с другой - на мобилизацию, активизацию, переход в бодрое деятельное состояние. Накапливается также опыт сочетания ПРТ с идеомоторными упражнениями для исправления технических ошибок, настройки темпа и ритма движений и формирования нужной установки на конкретную соревновательную ситуацию. Если ПРТ применяется квалифицированно, она служит немаловажным фактором специальной психической подготовки спортсмена, особенно когда другие методы оказываются недостаточно действенными. Спортсмены, овладевшие методикой ПРТ, используют ее элементы и в ходе соревнований.

#### **8.4. Условия естественной среды, гигиенические и другие факторы внешней среды, содействующие оптимизации психического состояния спортсменов**

Речь здесь идет не только о вполне очевидной необходимости постоянно соблюдать общие требования гигиены, касающиеся внешних условий спортивных занятий. Существенное значение в оперативной регуляции психических состояний спортсмена имеет также направленное использование ряда средовых факторов.

Практикуется, в частности, чередование занятий в эмоционально комфортных и иных условиях природной среды и спортивных сооружений, искусственная аэроионизация, гидро - процедуры, сауна, цветовая гамма в освещении мест занятий, умело подобранное музыкальное сопровождение и др.

Уровень специальной психической подготовки тесно связан с личностными качествами спортсмена и его психической устойчивостью к стрессовым ситуациям, характерным для соревновательной деятельности. Целеустремленность, смелость, решительность, уверенность в своих силах и способность к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности играет очень важную роль для демонстрации высоких показателей спортивного мастерства.

В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. И в сложных условиях спортивной борьбы, с исключительно высокой конкуренцией, нередко все решают именно психические способности.

Особое внимание для достижения высоких спортивных результатов имеет комплекс психических качеств, которые в сумме обеспечивают предельную мобилизацию возможностей функциональных систем, глубокое исчерпание энергетических ресурсов. Достаточно сказать, что при прочих равных условиях спортсмены с высокой психической устойчивостью к тяжелым, часто мучительным ощущениям утомления способны доводить себя до исключительно глубоких

степеней истощения функциональных ресурсов, достигая сдвигов в деятельности вегетативной нервной системы, часто превышающих представления о пределах возможного для человеческого организма.

Совершенствование этих способностей должно осуществляться на протяжении всей спортивной карьеры, однако особое внимание к их совершенствованию предъявляется на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Наиболее эффективным средством здесь оказывается весь комплекс упражнений, направленных на развитие специальной выносливости и связанных с высокими требованиями к физическим и психическим возможностям организма спортсмена. Действие этих упражнений может быть усилено различными средствами психической стимуляции, применением описанных выше методических приемов.

Самостоятельной стороной психической подготовки, имеющей важное значение для достижения высокого уровня специальной подготовленности, является целенаправленная работа по совершенствованию психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и особенно-соревновательных упражнений.

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке - сохранение желания спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении ряда лет подготовки. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, временными затратами.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается

неустойчивым.

К сожалению, это чаще всего происходит на втором и третьем этапах подготовки, т.е. когда спортсмены еще не сумели достичь высоких показателей и ощутить всю притягательность занятия спортом на уровне высших достижений — конкуренции, в крупных соревнованиях, борьбы за каждый сантиметр ринга, познания своих возможностей в тренировке и соревнованиях, вкуса личной и командной побед. К сожалению, очень часто даже перспективные спортсмены после нескольких лет подготовки, столкнувшись с постоянно возрастающими трудностями и неизбежной, периодически возникающей стабилизацией результатов, теряют интерес к занятиям, становятся менее трудолюбивыми, самоотверженными и в конечном счете прекращают занятия спортом.

Указанные проблемы во многом связаны с недостаточно эффективной психической подготовкой спортсменов. Какие же меры следует принимать для сохранения и даже повышения на завершающих этапах многолетней подготовки мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов?

Прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на освоение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсменов на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок. При этом следует умело дифференцировать задачи с тем, чтобы успешность тренировки спортсмен не связывал только с приростом результатов в соревнованиях, понимал, что даже стабилизация результатов при целенаправленной базовой подготовке служит основой для последующего скачка спортивных достижений.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к занятиям является постоянная совместная работа тренера и спортсмена, привлечение последнего к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Важной стороной психической подготовки, роль которой возрастает с ростом спортивного мастерства, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании оптимального взаимодействия как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты является важным показателем спортивного мастерства, обеспечивающим эффективное выполнение рабочих движений и повышающих экономичность работы. Далеко не все спортсмены даже высокого класса в должной мере владеют умением обеспечивать оптимальную координацию активности мышц. Часто стремление показать наивысший спортивный результат, отличиться при выполнении тренировочных заданий приводит к неэффективному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп при максимальном расслаблении других хорошо тренируема, однако требует постоянной целенаправленной работы. Наиболее эффективным путем решения этой задачи является обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем становление способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения. Постепенно спортсмен может сконцентрировать внимание и обеспечить точную дифференцировку усилий локальных мышечных групп при выполнении различных упражнений. Многократное выполнение упражнений при постоянном двигательном и мысленном контроле за характером развиваемых усилий приводит к тому, что спортсмен

начинает запоминать, какие ощущения ассоциируются у него с наиболее целесообразным выполнением того или иного двигательного действия, и в конечном счете овладевает сложным искусством самоконтроля за характером и эффективностью двигательных действий.

В процессе психической подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. К сожалению, многие спортсмены, особенно активные, уверенные в своих силах, часто не склонны искать причины неудачных выступлений в излишнем волнении, тревоге, эмоциональном перевозбуждении. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации, как уже отмечалось, обладают исключительными способностями к точной оценке времени, скорости, темпа, развиваемых усилий, положений тела при выполнении самых разнообразных упражнений. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на темпы и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение мыслеобразной тренировки. Визуальные и кинестетические мыслеобразные повторения реальных движений позволяют спортсмену путем воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движения, добиться экономичного расходования энергии, оптимального режима работы мышечного аппарата. При этом целенаправленная работа, нацеленная на акцентированное восприятие

выполнения узловых компонентов движения, в конечном счёте, приводит к тому, что спортсмен из всего многообразия зрительной и кинестетической информации дифференцированно отбирает и использует ту, которая имеет наибольшее значение для успешного выполнения тех или иных двигательных действий.

Практическая реализация мыслеобразной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. **Во-первых**, мыслеобразные движения должны воспроизводиться в точном соответствии с динамической пространственно-временной и ритмической структурой реальных двигательных действий. **Во-вторых**, необходимо концентрировать внимание на выполнении действительно узловых компонентов действий. При этом на различных этапах спортивного совершенствования состав этих компонентов может изменяться. Так, спортсмены невысокой квалификации при создании мыслеобразов движений в процессе мыслительной тренировки будут обращать внимание на наиболее общие параметры (например, темп движений, время преодоления тренировочных отрезков и т.п.). С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий мысленная тренировка все в большей мере будет направляться на совершенствование восприятий тонких компонентов спортивного мастерства - узловых деталей технико-тактических действий, координации деятельности различных мышечных групп и т.п. **В-третьих**, в процессе мыслеобразной тренировки необходимо обеспечить постоянное сопоставление физических ощущений с результатами фактического выполнения двигательных действий. В противном случае можно сформировать неверные специализированные представления и выработать неадекватные двигательные решения при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений.

При мыслеобразной тренировке можно быстрее научиться отбирать из всего потока поступающей информации наиболее значимые и верные признаки рациональных двигательных действий. Это позволит спортсмену в экстремальных ситуациях, характерных для ответственных соревнований, моментально обнаружить, что в круг его внимания попали второстепенные,

мешающие раздражители, и быстрее вытеснить их из сознания. Такая способность к выделению объектов сознательного контроля является серьезным подспорьем в деятельности спортсмена. Она позволяет значительно быстрее обрести технико-тактическую зрелость, ускоряя процесс накопления и реализации опыта. Этот опыт, в свою очередь, позволит спортсмену в различных соревновательных ситуациях четко распознать свои ошибки и принять оперативные меры к их профилактике и устранению.

Особое место психическая подготовка занимает в процессе непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям. Связано это, прежде всего, с необходимостью обеспечения оптимального уровня и направленности эмоционального возбуждения. Многочисленные наблюдения за практикой выступления спортсменов в соревнованиях, результаты специальных исследований убедительно показывают, что чрезмерное эмоциональное возбуждение, сопровождающееся неуверенностью, тревожностью, мыслями о последствиях неудачного выступления и т.п., как правило, обрекают спортсмена на неудачу еще до выхода на старт.

При рациональной психической настройке на предстоящие соревнования высокое эмоциональное возбуждение связано не с переживаниями и опасностями, а с концентрацией внимания на узловых деталях технико-тактических и функциональных проявлений в соревновании, учет которых необходим для успешного выступления. Такая настройка формирует также уверенность в своих силах, вызывает активное желание к борьбе за победу. Спортсмены, выполняющие мыслеобразные настроения на соревнования, таким образом, нередко оживлены, общительны перед стартом, легко устанавливают контакты со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом. Однако под этой внешней маской скрывается целеустремленность, сосредоточенность, концентрированное внимание.

Положительным аспектом повышенного эмоционального возбуждения является интенсификация процесса выделения в кровь гормона надпочечных желез - адреналина. Повышение адреналина способствует увеличению функциональных возможностей, но для того, чтобы они были реализованы в

соревновании, необходимо удачное сочетание ряда факторов.

**Во-первых**, оптимальный уровень эмоционального возбуждения должен совпасть с моментом соревнований.

**Во-вторых**, соревновательная ситуация отличается высокой стабильностью, и нужно требовать от спортсмена почти автоматических действий, что и имеет место в большинстве видов спорта при рациональной подготовке к соревнованиям.

**В-третьих**, рефлекторное мышечное напряжение, которым сопровождается повышенное эмоциональное возбуждение, должно затрагивать только наиболее активно работающие мышечные группы, не затрагивая их антагонистов.

Рациональная подготовка к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов, которыми так изобилует непосредственная подготовка к стартам и участие в соревнованиях. Опытные тренеры ведут целенаправленную и кропотливую работу в этом направлении: вместе с учениками подробно изучают основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомят учеников с местами соревнований - состоянием спортивных баз, условиями для разминки, отдыха, восстановления и т.п. В результате спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться и может сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и регулированием тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8-10 дней перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятий с предельными по величине нагрузками, следует избегать применения контрольных тестов, существенного объема скоростных упражнений и т.п. В основном следует применять тренировочные задания невысокой интенсивности, с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение,

напротив, следует использовать упражнения на скорость, программа их тренировочных занятий должна быть эмоционально насыщенной.

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. Спортсменам, у которых эмоциональное напряжение повышено, рекомендуется строить разминку в основном на материале работы равномерного характера и невысокой интенсивности. Напротив, пониженное эмоциональное напряжение связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений, выполняемых с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

## **9. Совершенствование специализированных умений**

Самых высоких результатов в спорте достигают спортсмены не только мыслящие, но и чувствующие, т.е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей.

Спортсмены высшей квалификации отличаются хорошо развитыми способностями к восприятию специализированной деятельности, проявляющимися в таких показателях, как чувство воды, снега, дорожки, снаряда, чувство дистанции, времени, момента, ритма, темпа, чувство противника, партнера и др.

Специализированные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципации, лежат в основе деятельности спортсменов в неожиданных и быстро изменяющихся ситуациях. Предвосхищение дистанционных взаимоотношений с партнерами и противником, переключение от одних действий к другим, выбор момента для начала действий — наиболее распространенные специализированные умения спортсменов.

Совершенствование специфических восприятий и качеств происходит в результате синтеза и последующей интеграции множества восприятий и ощущений и возникающих на этой основе эффектов рецептивной антиципации.

Успешное развитие специализированных умений и качеств требует формирования следующих способностей:

- дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций;

- выбирать момент начала движений в целях успешного противодействия противнику или взаимодействия с партнером по команде;

- адекватно определять направления, амплитуду, скоростные характеристики, глубину и ритм действий своих, противника и партнеров.

Все это осуществляется в процессе отработки обусловленных действий, действий с выбором, переключением; в упражнениях, ставящих задачи варьирования быстроты, ритма, амплитуды действий, временными параметрами взаимодействия с противником (партнером).

Специфические умения и качества, о которых идет речь, даже у высококвалифицированных спортсменов развиты неодинаково. У каждого спортсмена есть свои сильные и слабые стороны подготовленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых.

Отметим наиболее типичные варианты компенсаций:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, дистанции, момента;

- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференциаций и др.;

- недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации, чувством времени;

- недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностью к прогнозированию, чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

- недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

В психической подготовке должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей, психических и физических качеств в соревновательной деятельности.

### **9.1. Регулирование психической напряженности**

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет комплекс психических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменов к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, к предельному использованию энергетических ресурсов организма, быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот. Психическую напряженность в процессе тренировки можно регулировать с помощью применения условной градации средств и методов тренировки (табл. 1).

Аналогичная градация психической напряженности средств и способов подготовки спортсменов может применяться и в других видах спорта. Учет и планирование психической нагрузки спортсменов в различных структурных образованиях тренировочного процесса - занятиях, микроциклах, периодах осуществляется путем определения объема упражнений, требующих различной психической напряженности спортсменов и выведения на этой основе среднего балла психической напряженности.

Таблица 1- Психическая напряженность кикбоксеров при выполнении специализированных упражнений различной направленности

Группы упражнений	Упражнения	Степень психической напряжённости (в баллах)
1	Соревновательные бои в ответственных соревнованиях	7-10
2	Тренировочные бои на результат и соревновательные бои в подводящих соревнованиях	6-8
3	Учебные бои, взаимные упражнения на необусловленные окончания действий, индивидуальные уроки у тренера, спортивные игры	4-6
4	Взаимные упражнения с партнером на заранее обусловленные действия	3-4
5	Упражнения, применяемые в самостоятельной работе над техникой (на подсобных снарядах, у зеркала, имитация боевых действий, бои с тенью), в утренней зарядке-разминке, при направленной работе по повышению физических качеств и т.п.	1-3

## 9.2. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу

Резистентность организма возрастает при стрессовых воздействиях, требующих повышения энергозатрат, усиления координации деятельности систем обеспечения, преобладания процессов возбуждения над процессами торможения, т.е. всех тех неспецифических механизмов синдрома поисковой активности, которые определяют всякую активную деятельность, обусловленную целью,

мотивом, индивидуальными особенностями личности и жизненным опытом человека.

Задача психической подготовки спортсменов в этом направлении заключается в выработке толерантности к эмоциональному стрессу, вызываемому соревновательной напряженностью. С этой целью в тренировочном процессе следует использовать воздействия стрессового характера, соответствующие сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревнований, и избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной альтернативы соревновательной деятельности.

В психической подготовке спортсменов в тренировочных условиях могут применяться следующие воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, факторы затруднения деятельности анализаторов, лимита и дефицита пространства и времени действий, ограничения или искажения информации, выполнения действий на фоне утомления.

#### ***Сбивающие факторы***

Решение двигательных задач на фоне внезапных различных световых и звуковых эффектов, музыкального сопровождения, неадекватного по ритму выполняемым движениям, отвлеченных вопросов и др.

***Затруднение деятельности ведущих анализаторов.*** Выполнение приемов и действий с ограничением зрительной и кинестетической информации о параметрах выполняемых движений: использование перчаток (метания, баскетбол, гандбол и т.д.), очков с ограничением центрального или периферического зрения (кикбоксинг, спортивные игры), действия на непривычном покрытии и др.

***Лимит и дефицит пространства и времени.*** Выполнение тренировочных заданий на уменьшенных спортивных площадках (волейбол, хоккей, теннис и др.), ограничение поля боя (фехтование), ковра и ринга (кикбоксинг, борьба); ограничение или укорочение времени на выполнение тех или иных действий и др.

#### ***Ограничение или искажение информации***

Для успешной деятельности в условиях спортивного поединка спортсмен должен постоянно воспринимать и перерабатывать информацию о технико-

тактических замыслах и действиях соперника, эффективности своих действий и действий партнеров по команде, адекватности временных и пространственных взаимодействий и т.д. Ограничение или искажение указанной информации применением специальных методических приемов (встречи с незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров и др.) вызывает информационный дефицит, который и обеспечивает создание стрессовой ситуации.

### ***Утомление***

Совершенствование техники и тактики действий на фоне преодолеваемого или явного утомления (физического или эмоционального).

## **9.3. Управление стартовым состоянием**

Рост спортивных результатов, увеличение конкуренции, рост престижности спортивного результата и ответственности спортсмена за него увеличивают напряжение психического состояния спортсменов в соревнованиях. Уровень психической напряженности спортсмена при этом определяется балансом процессов возбуждения и торможения. По степени преимущественного проявления этих процессов можно различать четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

- 1) недостаточное возбуждение;
- 2) оптимальное возбуждение;
- 3) перевозбуждение;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения.

***Состояние недостаточного возбуждения*** проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен. Доброжелателен к окружающим, даже к противникам. Однако он неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Такое состояние бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

#### ***Состояние оптимального возбуждения.***

В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности и достижении планируемого результата. Конечно, такое состояние — наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

#### ***Состояние перевозбуждения.***

Спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и очень требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.

В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью.

Главное в этих случаях - не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки, в неблагоприятно сложившихся условиях.

В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

С чрезмерным возбуждением следует систематически бороться. Организм спортсмена в таком состоянии склонен к рефлексорным заболеваниям (обострение привычных травм, ангина, заболевания желудка и др.), что практически не дает ему возможности проявить имеющийся уровень подготовленности и создает

предпосылки к еще большему оправданию плохого выступления в соревнованиях.

*Состояние торможения вследствие перевозбуждения.* В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Однако зачастую это внешне проявляется в тех же реакциях, за исключением доброжелательности к окружающим. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

В состоянии недостаточного возбуждения спортсмен требует активно возбуждающих средств управления: скоростных и силовых упражнений в разминке, возбуждающего массажа, холодного душа, возбуждающих и действующих на престижность спортсмена бесед и др.

Состояние торможения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, снижающего его возбуждение, мало интенсивной разминки (лучше уединенной), теплого душа, психорегулирующих воздействий и др.

Каждое из перечисленных состояний имеет бесчисленное множество вариантов, которые зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, конкретного состояния, характера соревнований и др.

Возможны случаи, когда все четыре вида психического напряжения (в той или иной степени) проявляются у одного и того же спортсмена на протяжении одного длительного турнира или нескольких разных соревнований. Поэтому очень важной является предстартовая работа тренеров и психологов по профилактике возможных негативных стартовых состояний спортсменов.

Многочисленные наблюдения за практикой выступлений спортсменов в

соревнованиях, результаты специальных исследований убедительно показывают, что чрезмерное эмоциональное возбуждение, сопровождающееся неуверенностью, тревожностью, мыслями о последствиях неудачного выступления и др., как правило, обрекают спортсмена на неудачу еще до выхода на старт.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению вопросов оптимизации стартового состояния и управления им. Приведем некоторые примеры возможных способов самоуправления стартовым состоянием.

Спортсмен настраивает себя на достижение максимального результата. Он убеждает себя и окружающих, что будет первым. Только первым! «Я отдам все силы, чтобы быть первым! Я могу быть и буду первым! Если не я, то кто же другой?! Только я!»

Так могут настраивать себя спортсмены, которые имеют реальные шансы на успех, хорошо подготовленные и убежденные в правильности своей подготовки к данным соревнованиям. Конечно, такой системой самонастраивания могут пользоваться и спортсмены с соответствующими индивидуальными особенностями характера.

Однако в этой системе самонастраивания кроется и опасность. Если соревнования для спортсмена складываются неблагоприятно, то он, будучи настроенным только на первое место, может прекратить борьбу за него, следующим образом мотивируя такое поведение: «Если я не первый, то быть вторым не хочу». К такому течению соревнований следует быть готовым и продолжать борьбу, используя каждый шанс для достижения лучшего результата.

Другим вариантом управления стартовым состоянием является как бы внутреннее занижение значения данных соревнований, уровня притязаний. Спортсмен пытается убедить своих товарищей, что соревнование не влияет отрицательно на его психику. Одновременно он несколько преуменьшает (в большинстве случаев для окружающих) свои возможности, уровень подготовленности. Сделав такую «подстраховку», спортсмен снижает свою

психическую напряженность и обеспечивает себе более спокойную соревновательную обстановку.

Если соревнования складываются для спортсмена благоприятно, то это придает ему еще больше сил и уверенности. Если ход соревнований неблагоприятен, то есть оправдание: «Я же говорил, что недостаточно готов».

Иногда такое само - настраивание приводит к чрезмерному успокоению, снижению возбуждения, что, естественно, приводит и к снижению результативности. Следует также подчеркнуть, что спортсмены, пользующиеся таким способом, часто свыкаются с целью достижения заниженного результата и становятся «вечно вторыми», несмотря на свои более высокие потенциальные возможности. Поэтому занижение уровня притязаний в конкретных соревнованиях должно проводиться только для окружающих и сопровождаться тщательным настраиванием на достижение более высокого, чем ожидают окружающие, спортивного результата.

Лучшим способом самонастраивания в соревнованиях является абстрагирование от ситуации соревнований и противников. Спортсмен настраивается на возможно более полное использование своих потенциальных возможностей, на максимальное проявление уровня своей подготовленности, на превышение достигнутого ранее результата. «Показать все, на что я способен! В полной мере проявить свою подготовленность!» Однако и в таком способе есть свои недостатки. При чрезмерном и длительном самонастраивании таким способом возможно перевозбуждение психики спортсмена со всеми вытекающими последствиями.

Конечно, приведенные примеры упрощены и далеко не исчерпывают многочисленных способов управления и самоуправления стартовым состоянием. Каждый спортсмен в процессе подготовки должен выработать свои способы регулирования психического состояния в соответствии с учетом своих личностных характеристик, уровня подготовленности и соревновательного опыта.

При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности,

а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях.

Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание бороться за победу. Спортсмены, настраивающиеся на соревнования таким образом, перед стартом оживлены, общительны, легко устанавливают контакт со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом. Однако под этой внешней маской скрывается целеустремленность, сосредоточенность, концентрированное внимание.

## **Раздел 2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

При больших напряжениях во время тренировок и соревнований вопросы методики психофизической подготовки являются основными в подготовке спортсменов, в особенности высокого класса.

Кикбоксинг, бокс, каратэ, тайский бокс и другие виды единоборств имеют свои особенности в воспитании психофизических качеств во время тренировок и соревнований. Объясняется это, главным образом, особенностью взаимосвязи с другими компонентами мастерства спортсмена, постоянно находящегося под угрозой получения сильного удара, сложностью турнира, где относительно небольшие перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм. Поэтому предъявляются исключительно высокие требования к проявлению психических качеств спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической, технической и тактической подготовленности к турниру, чем психофизической готовности. Не о всяком спортсмене (*далее по тексту, имеются ввиду спортсмены, занимающиеся единоборствами*) можно сказать, что *это боец*, даже если у него высокая техника, тактика и большие физические возможности.

Уровень психофизической подготовленности спортсмена-единоборца определяется чертами характера личности, психическими процессами и психологическими особенностями человеческой деятельности.

## Лекция 10. Воспитание спортсмена-единоборца

Важную роль в воспитании спортсмена-единоборца играет психофизическая направленность (как единство психической, физиологической, точной физической двигательной деятельности и др.), которая определяется его мыслями, стремлениями, чувствами, мыслеобразами, связанными с сознанием тех или иных потребностей и побуждений к деятельности.

Для тренера безразличны побуждения его ученика к занятиям конкретным видом (или видами) спортивных единоборств, этот фактор определяет индивидуальный подход в психофизической подготовке спортсмена. Побуждения могут быть разные: преимущество в единоборстве над другим соперником; спортивная слава; стремление к разностороннему физическому развитию; воспитанию в себе смелости, уверенности, решительности и т.д. Чаще всего спортсмены выбирают себе идеал спортсмена-единоборца, стараются подражать ему, стать такими же, как он.

Мотивы деятельности могут изменяться. Обычно изменение мотивов вызвано возрастными особенностями, изменяющимся положением в команде и ростом спортивного мастерства. Тренер должен способствовать развитию положительных интересов, это является одним из методов психофизической подготовки спортсмена.

Так, у кикбоксера во время его спортивной деятельности протекает много сложных психических процессов. Наблюдая выступление выдающихся спортсменов, можно установить характерные особенности проявления этих процессов, которые позволили им добиться высоких спортивных результатов. К наиболее важным процессам следует отнести пространственно-временные, без которых немислимы какие-либо двигательные восприятия. К восприятиям в ринге или на татами следует отнести чувство времени, ориентирование в пространстве, чувства положения тела и свободы движений, чувства броска, удара и внимания, быстроту реакции и боевое мышление.

Умение кикбоксера или спортсмена-единоборца точно определить расстояние

до противника называется чувством дистанции. Определенное расстояние обуславливает избирательность и точность бросков, защит, ударов, своевременных уходов от ударов, определяет выбор защиты и формы контратакующих действий. В правильном определении дистанции ведущую роль играет зрительное и мышечно-двигательное восприятие.

Лучшим средством для развития чувства дистанции является схватка или бой с партнером. В условиях тренировочно-учебной схватки или боя, тренер должен требовать от спортсмена-единоборца правильного определения расстояния до партнера, что способствует сознательному и активному отношению его к работе над развитием чувства дистанции. Для развития этого качества можно применять и упражнения на снарядах (бросковое чучело, подвижный мешок, мяч на резинах и «лапы»).

Выбор момента атаки или контратаки, мгновенные удары в открытые места соперника, обманные действия связаны с чувством времени. Ведя схватку или напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя соперника и защищаясь от его ударов, спортсмен должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге, ковре. Атаки будут наиболее эффективными, если соперник во время атаки находится в неудобном положении. Во время боя или схватки спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для своих активных действий, контролируя положение своего тела по отношению к сопернику.

Лучшим методом воспитания умения ориентироваться на ринге или татами, чувства положения тела являются упражнения с партнером. Один из партнеров должен имитировать ведения боя у канатов и в углах, а другой - в центре ринга. Больше следует практиковать такие упражнения, как бой с тенью, используя передвижения на всех дистанциях, применяя различную механику движений ударов и защитных действий.

Чувство свободы движений - одна из отличительных черт мастерства спортсмена-единоборца, которая выражается умением в сложных условиях поединка держаться свободно и действовать непринужденно. На дальней дистанции «чувству свободы» способствуют хорошие передвижения и неуязвимость, на

ближней и средней - надежные защитные действия туловищем и руками. Чувство «свободы движений» является основой для воспитания «чувства удара». Основой для развития чувства «свободы движений» являются высокая координация, рациональная техника с оптимальным чередованием напряжения и расслабления мышц, умением наносить удары разной силы.

«Свобода движений» совершенствуется в непринужденных действиях во время упражнений с партнером. Развитие «чувства удара» вырабатывается в упражнениях на снарядах, которые нужно делать только в предназначенных для этого перчатках, чтобы наиболее четко ощущать место на руке, которым наносится удар, точность попадания.

«Чувство удара» — важнейшее качество ера, которое связано с восприятием быстроты нанесения удара и моментом соприкосновения кулака с целью. Спортсмен должен научиться наносить удары различной силы, на различной дистанции и с различных исходных положений. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести его неожиданно, от точности, силы и места попадания.

Вся деятельность спортсмена проходит с большим напряжением и вниманием. Это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте, в данном случае на действиях противника, его движениях, на которые нужно реагировать в десятые и сотые доли секунды. Без острого внимания трудно правильно воспринимать информацию и продуктивно мыслить, своевременно реагировать на действия противника, контролировать свои действия.

Внимание должно быть устойчивым и по мере развития боевых действий обостряться. Поддержание внимания на высоком уровне требует больших нервных и физических напряжений. Когда партнер утомляется, у него падает острота внимания, снижаются технические и тактические возможности.

Сосредоточенность внимания и поддержание его на высоком уровне требуют тщательной тренировки, в процессе которой надо особенно сосредоточиваться на отдельных упражнениях, стараться удерживать остроту внимания в упражнениях с партнером, в учебных и вольных боях, игровых

упражнениях, упражнениях на кикбоксерских «лапах» и со снарядами (пневматическая груша, мяч на резинах), специальными тренажерами. Меньшая острота внимания нужна кикбоксеру при проведении разминки и заключительной части.

Большое искусство кикбоксера в переключении внимания с одной ситуации на другую проявляется в процессе боя и в зависимости от этого происходит выбор технико-тактических действий. Важным качеством для кикбоксера является умение регулировать силу и остроту внимания в процессе боя. Могут быть такие ситуации, когда допускается некоторое снижение внимания (ближний бой), когда длительно доминируют мышечные чувства с определенными усилиями. Особо острое внимание проявляется в условиях боя на дальней и средней дистанциях, когда быстрота действий является основным фактором.

В процессе подготовки тренер четко определяет упражнения для развития внимания с учетом индивидуальных способностей каждого спортсмена-кикбоксера. Быстрота реакции в «ударных» видах спорта - это скорость, с которой спортсмен будет реагировать на действие противника. Каждому человеку присущи определенный тип двигательной реакции, связанной с характерным для него распределением внимания: сенсорного, моторного и нейтрального типа. Эти типы реакций находят особенно яркое отражение в спортивной деятельности, особенно в ринге, где доли секунды решают успех действия.

При доминанте сенсорного типа реакции внимание спортсмена в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. При доминанте моторного типа реакции спортсмены, не учитывая действий противника, сосредоточивают внимание на собственных действиях, часто неточных и нерациональных.

При доминанте нейтрального типа реакции спортсмены умеют своевременно парировать действия противника и одновременно эффективно действуют сами: правильно выбирают дистанцию для атак, вовремя контратакуют и т.д.

Тренер обязательно должен определить доминирующий тип реакции

спортсмена-единоборца и, исходя из этого, найти средства и методы развития наиболее отстающих факторов. Руководствуясь такими данными, тренер поможет спортсмену, учитывая его возможности, совершенствовать присущий ему стиль и манеру ведения боя. Для этого следует разработать систему упражнений с учетом индивидуальных возможностей спортсмена, тем более если речь идет о спортсменах высших разрядов.

Для кикбоксинга характерна глубокая взаимосвязь различных психофизических процессов. Одним из основных психических процессов является «боевое» мышление. Это целый комплекс психических взаимосвязей, создающих обобщенное понятие о действительности. Вместе с тем, оно опирается на конкретные мысленные образы, отражающие реальные явления и действия. Мышление спортсмена-единоборца характеризуется тесной связью с восприятием и представлением, а эти факторы обуславливаются наблюдательностью, зрительной памятью и воображением. «Боевое» мышление спортсмена определяет качество тактического мышления, которое характеризуется умением применить наиболее целесообразные методы борьбы, найти оптимальные (с учетом условий) способы и приемы, неожиданные для соперника, создавать ситуации, выгодные для себя. Творческое мышление реализуется в тактической деятельности ера и, таким образом, становится важнейшим фактором успеха в состязаниях.

Развитию «боевого мышления» спортсмена-единоборца способствует его теоретическая подготовка, куда входят знания в области биомеханики, психологии, физиологии, анатомии и других наук. Лучшим средством воспитания «боевого» мышления являются творческое отношение при развитии отдельных качеств и навыков, необходимых кикбоксеру, психологическая и идеомоторная подготовка к бою, объективный анализ проведенных боев и правильная самооценка технико-тактических действий.

## Лекция 11. Психофизические особенности кикбоксинга

В настоящее время все психические явления распределяются в современной психологии на три группы:

- психические процессы, отличающиеся кратковременностью протекания;
- психические состояния, характеризующиеся более длительным протеканием;
- психические свойства личности - наиболее стойкие психические явления.

**Психические процессы** представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы можно подразделить на:

- 1) познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение);
- 2) эмоциональные (чувства, аффекты), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

**Психическое состояние** — это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности, по А.Г. Ковалеву. Человеку свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т. д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность). Психические состояния возникают от воздействия, обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление), во многом

определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека.

Внутренняя сущность человека, присущие ему индивидуальные особенности психики, сознания определяют его личность. Имеется огромное количество особенностей, черт психики, отличающих личность одного человека от другого. Невозможно найти двух людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то свойствами интеллекта, особенностями восприятия, внимания, темперамента, чертами характера, привычками, оттенками переживаний и т.д. При этом следует иметь в виду, что личность не является случайным скоплением ее отдельных черт. Существуют вполне определенные психические особенности, так называемые свойства личности, которые находятся в известной взаимосвязи и обеспечивают определенный уровень деятельности и поведения, типичный для данного Человека. Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, сформировавшимися в процессе его исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека. Можно выделить общественные и моральные свойства личности:

- принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность;
- интеллектуальные или познавательные свойства -
- наблюдательность, любознательность, гибкость ума;
- волевые - целеустремленность, решительность, настойчивость;
- эмоциональные - отзывчивость, впечатлительность, страстность и т.д.

В процессе деятельности эти свойства связываются и соединяются друг с другом и образуют сложные структуры личности. К ним относятся: жизненная позиция или направленность личности, определяемая системой ее потребностей, интересов, мировоззрения; темперамент - система особенностей, характеризующих динамику психических процессов (силу и глубину психических переживаний, скорость протекания психических процессов и степень эмоциональной возбудимости), а также динамическую сторону поведения; характер - совокупность существенных «стержневых» свойств личности, отличающих человека как члена общества; способности - свойства личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности.

Все описанные группы психических явлений, которые характеризуют психологически человека как личность, тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, проявляются и формируются в процессе его деятельности.

Условия спортивной деятельности (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена-единоборца, вызывать неодинаковые проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния. Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые кикбоксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Известно, что многие кикбоксеры перед боем чрезмерно возбуждены, несобраны и растеряны, но после удара гонга становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на действия противников, тогда как у некоторых возникает в результате нервного «перегорания» запредельное торможение (отмечается вялость, апатичность). Они пропускают удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Нередко кикбоксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу. Часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы. У одного и того же спортсмена-единоборца в различных условиях могут наблюдаться разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена-единоборца, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные типовые условия деятельности спортсмена-единоборца, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях. Прежде всего следует остановиться на анализе разных направлений единоборств, которые имеют различное психологическое содержание. Приведем примеры на виде спортивного единоборства - кикбоксинге. Вероятно, ни об одном виде спорта нет таких ожесточенных споров, как о кикбоксинге. И где бы они ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения. Одни считают, что бой на ринге - грубый, неэстетичный вид спорта, он вреден для здоровья занимающихся, приводит к различным опасным травмам, в частности травмам центральной нервной системы, отрицательно действует на психику спортсменов-единоборцев, вызывает у них взаимное озлобление, пробуждает нездоровые инстинкты. Защитники ринга утверждают, что в нем много красивого, динамического и изящного, что занятия кикбоксингом улучшают здоровье, всесторонне развивают физически, воспитывают ценные моральные и волевые качества, способствуют укреплению товарищеских отношений между спортсменами. Различие во взглядах вызвано в основном тем, что они отражают оценку двух противоположных направлений в кикбоксинге - силового и искусного, которые фактически являются двумя разновидностями этого вида спорта, различными по содержанию (да отчасти и по форме).

В силовом кикбоксинге спортсмены-единоборцы стремятся добиться выигрыша боя, применяя прямолинейный напор, грубо обмениваются ударами, пренебрегают ложными действиями и нередко защитами. Победа в силовом кикбоксинге достигается за счет подавления физического сопротивления противника, превосходства в натиске, явного преимущества, нокаута соперника. Тактика кикбоксера-«силовика» чрезвычайно ограничена. Она сводится к примитивным атакам, предпринимаемым без достаточного учета боевых ситуаций.

Напротив, искусный кикбоксер пытается добиться победы, используя различные маневры и ложные действия для маскировки своих намерений с тем,

чтобы своевременно нанести удары партнеру и всячески избежать его ударов. Выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов. Тактика искусного спортсмена основана на реализации намеченного плана в соответствии со складывающимися на ринге боевыми ситуациями и особенностями противника.

Принятая кикбоксером установка определяет систему его восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевою направленность действий. Спортсмену-силовику не требуется дифференцированно воспринимать различные действия и положения соперника и распределять на них внимание (он сосредоточивает внимание преимущественно на «открытиях» партнера). «Силовик» не стремится особенно быстро реагировать на финтовые и атакующие движения партнера, так как рассчитывает перейти в откровенную «рубку» и надеется победить благодаря резкости и силе своих ударов, стойкости и нечувствительности к ударам противника. Мышление силового спортсмена весьма примитивно и направлено на то, чтобы или навязать высокий темп боя или «подобраться» к противнику и провести свои «коронные» удары. Волевые усилия направлены на то, чтобы настойчиво и ожесточенно преодолеть волю противника в силовом обмене ударами и при этом проявить максимальную стойкость. Естественно, что спортсмен для достижения поставленной цели должен настроить себя весьма жестко и непримиримо по отношению к противнику, не испытывая к нему никаких благодушных эмоций. Поэтому в бою «силовик» обычно не проявляет «джентльменства» и благородства.

Действия искусного боксера подчинены установке победить, не получая ударов. Чтобы с успехом реализовать намеченную установку, сенсорные системы спортсмена, регулирующие движения и действия, должны обладать большой чувствительностью, способностью к дифференцировке, внимание - рядом свойств, необходимых для контроля за разнообразными и мгновенными действиями - своими и противника, мышление - быстротой и гибкостью, нервные процессы большой подвижностью и т.д.

Волевые качества спортсмена - смелость, решительность, настойчивость

и другие в искусном кикбоксинге могут быть эффективными лишь в том случае, если они сочетаются с осторожностью и осмотрительностью. Сам характер противодействия искусных кикбоксеров на ринге - без грубых действий, на основе решения смысловых задач и мыслительных операций связан с объективной оценкой противника, с гуманным отношением к нему, с соблюдением этики боя. Во встречах искусных кикбоксеров отсутствуют стремления «наказать» соперника, свести счеты посредством силового преимущества. Благородный поступок, красивый жест на ринге в отношении противника, находящегося в неблагоприятном положении, оцениваются неписанным «моральным кодексом» искусного кикбоксинга так же высоко, как и тонкий маневр, молниеносный четкий удар или красивая защита.

Тренировка кикбоксера-силовика и тренировка искусного кикбоксера имеют разное содержание. Первая направлена главным образом на развитие силы и резкости ударов, настойчивости и стойкости, вторая - на развитие ловкости, быстроты реакции, движений, боевого мышления и самообладания, хотя постановке резких и точных ударов в тренировке также уделяется значительное внимание.

Занятия силовым и искусным кикбоксингом по-разному воздействуют на психику занимающегося. Исследования, выявившие отрицательные сдвиги в состоянии психики и нервной системы кикбоксеров, были проведены на представителях силового кикбоксинга (за исключением случаев, вызванных, как уже было сказано выше, нарушениями правил соревнований и медицинского обслуживания спортсменов). Так, Е.Г. Динниц, П.И. Готовцев, А.В. Шевалье и другие показали, что у спортсменов, получивших во время тренировки и состязаний много тяжелых ударов, обнаруживаются все симптомы травмы головного мозга. С другой стороны, ряд исследований Е.С. Степанова, Л.Н. Проскурякова, С.П. Кукишева, В.А. Сергеева, А.С. Максимова, Ф.Г. Федорова свидетельствует о том, что правильно методически проводимые занятия искусным кикбоксингом положительно воздействуют на состояние центральной нервной системы и психику спортсменов-единоборцев. Несмотря на отрицательное влияние силового кикбоксинга на

здоровье спортсменов, он все еще имеет большое распространение на рингах многих стран мира.

*Это вызвано:*

*во-первых*, тем, что в начальном периоде подготовки новичкам не разъясняют сущности искусного кикбоксинга и на занятиях основное внимание уделяют ударным упражнениям, не прививают вкуса к защитным действиям;

*во-вторых*, тем, что в международных и многих национальных правилах, регламентирующих поведение кикбоксеров и определяющих их отношение к своим действиям, нет пунктов, которые стимулировали бы искусную манеру ведения боя;

*в-третьих*, тем, что судьи нередко неправильно присуждают победы спортсменам-«силовикам».

«Квинтэссенцией» искусного кикбоксинга является бой на ринге, проводимый спортсменами с установкой на выигрыш, т.е. соревновательный бой. В нем наиболее ярко проявляются специфические признаки кикбоксинга, психологическая сущность этого вида спорта и особенно выявляются «экстремальные условия», влияющие на физическое состояние и психику спортсмена.

В условиях повседневной тренировки, подготовки к соревнованию (которые имеют и свои специфические особенности) всегда в той или иной мере проявляются особенности, присущие бою на ринге. В связи с этим лучше всего психологическую характеристику кикбоксинга раскрывать в связи с психологической характеристикой боя.

## **Лекция 12. Психологическая подготовка к бою**

Успех действий спортсмена-единоборца в бою или схватке во многом зависит от уровня развития некоторых его психических процессов, от особенностей личности спортсмена, от его психического состояния во время боя. Так в действиях кикбоксера проявляется и одновременно формируется ряд важных психофизических процессов: мышечно-двигательные, зрительные ощущения и восприятия, сложные специализированные чувства, мыслеобразы и представления, внимание, быстрота двигательной реакции, мышление, память, синхронная работа всех органов и систем организма.

***В комплексе высокий уровень развития этих процессов определяет так называемую спортивную одаренность мастеров ринга.***

Если вспомнить бои выдающихся искусных боксеров Б. Никанорова, Р.Тамулиса, В. Агеева, В. Попенченко и многих других, кикбоксеров Р. Батрудтинова, И. Павленко, О. Зиновьева, А. Нечаева и др., то для них характерны:

- исключительно тонкое восприятие и оценка боевой обстановки;
- точный расчет времени и дистанции;
- умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит;
- оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих, защитных и контратакующих действий;

- умение мыслить в кратчайшие доли секунды. Все эти особенности позволяют спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики в боях с различными противниками. Кикбоксер, не обладающий упомянутыми психическими свойствами и качествами, не может рассчитывать на успех в искусном бою на «большом ринге» или на достижение высокого спортивного мастерства в том значении, в каком оно понимается сейчас.

В поведении спортсмена-единоборца во время боя или схватки проявляется ряд особенностей его характера, темперамента, интеллекта. В бою действия спортсмена во многом могут зависеть, например, от его личного отношения к противнику, от того, как развиты у кикбоксера самолюбие, самокритичность, волевые качества (решительность, смелость, настойчивость), насколько он уравновешен и умеет быстро приспособиться к противникам разной манеры ведения боя.

Уровень искусства в бою или схватке определяется преимущественно содержанием и уровнем тактики спортсмена-единоборца, а не его техники, как это думают некоторые. Ведь можно в совершенстве владеть техникой и при этом вести грубый силовой бой «напролом», пренебрегая ложными действиями и защитами, бездумно обмениваясь технически хорошо поставленными ударами. И, наоборот, партнер может не обладать «идеальной» техникой (с точки зрения принципов, установленных школой ринга), но так разумно использовать ее в бою - маневрировать, оценивать обстановку, применять финты, вызывать на атаки, уходить от ударов и контратаковать, что прослышет искусным мастером ринга.

***Следовательно, тактика определяет основное содержание деятельности искусного мастера в бою.*** С позиции психологии в тактике, как искусстве ведения боя на ринге, рациональном использовании боевых средств для победы, проявляется и воплощается особый вид мышления спортсмена - так называемое тактическое мышление. В этой связи представляется целесообразным рассмотреть психическую характеристику боя, проанализировать мышление кикбоксера, которое в бою неразрывно связано с другими психическими процессами.

Тактическое мышление имеет наглядно-действенный характер. Оно неразрывно связано с восприятием быстро меняющейся обстановки и собственных действий, ограничено жестким лимитом времени, что вызывает необходимость мгновенно оценивать ситуации и немедленно действовать. Результаты мыслительных процессов непосредственно реализуются в поведении и действиях спортсмена на ринге.

Восприятие обстановки боя имеют избирательную направленность, оно зависит от установки кикбоксера, определяющей характер его внимания. В бою кикбоксеры могут иметь различную установку: например, 1). обыграть противника по очкам, ведя контратакующий бой; 2). опережать соперника встречными контрударами; 3). стремиться «поймать» на нокаутирующий удар и т. д.

В соответствии с этим направленность и избирательность восприятия кикбоксера будет различной. У спортсменов высокого класса хорошо развиты такие свойства внимания, как интенсивность, сосредоточенность, распределение и переключение. Известно, что интенсивность внимания характеризуется степенью его направленности на дальние объекты и одновременным отвлечением от всего остального; сосредоточенность внимания — это выделение ограниченного круга объектов, на которые оно направлено; распределение внимания выражается в том, что при любой деятельности человек может удерживать в поле внимания одновременно несколько объектов. И наконец, переключение внимания - это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (при сохранении прежней интенсивности).

Обычно внимание опытного кикбоксера отличается в течение всего боя значительной напряженностью и направлено на восприятие определенных объектов, имеющих значимость для победы, для решения поставленных задач. Искусный кикбоксер должен распределять внимание не только на положения и действия противника, но и на свои действия и положения на ринге. В зоне восприятия кикбоксера находятся:

- положения противника на ринге;
- положения его частей тела, направление, скорость их движений;
- скорость, сила и темп ударов;
- расстояние до соперника;
- собственное положение на ринге, положение головы, туловища, рук, ног;
- направление скорости движений тела и его частей;
- точность удара;

- степень расслабленности мышц;
- положение и действия судьи на ринге;
- реплики зрителей, голоса секундантов и т. д.;

Разумеется, что внимание спортсменов не может сосредотачиваться одновременно на таком большом количестве раздражителей. Обычно в зоне внимания опытного кикбоксера находится несколько объектов (например положение рук и ног противника, направление и скорость их движения, расстояние до партнера, расположение собственного тела, рук, туловища, ног).

Согласно нашим наблюдениям восприятие новичков в бою отличается недифференцированностью: они видят лишь общий облик противника на ринге, его суммарное движение тела (наступление и отступление), начало движения рук. Лишь позднее, после нескольких лет тренировки и выступлений, новичок-кикбоксер начинает распределять внимание одновременно на ряде перечисленных объектов.

Исследования показывают, что объем внимания спортсмена (т.е. то количество объектов, которое он может воспринять одновременно в кратчайший промежуток времени), зависит от квалификации спортсмена, его мастерства. В микроинтервал времени новичок воспринимает 2-3 объекта, а опытные мастера, представители искусного стиля - до 5-6 объектов. Чем больше объем внимания, тем легче спортсмену ориентироваться и реагировать на мгновенные изменения боевых положений.

В бою спортсмен часто неожиданно переключается от ударных действий к защитным и наоборот, от маневрирования к атакам и контратакам; нередко противник, ведя бой преимущественно одной рукой, внезапно вводит в действие другую, или вместо контратакующей манеры боя переходит к атакующей, неожиданно меняет стойки. Во всех этих случаях кикбоксеру следует быстро и неожиданно переключаться от одних действий к другим, что требует хорошо развитой реакции.

Мгновенное восприятие кикбоксером противника, боевых ситуаций и собственных действий представляет собой сложный процесс взаимодействия

различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и двигательный анализаторы. Обычно, зрительно воспринимая положения противника, кикбоксер прежде всего внимательно следит за руками противника, его перчатками, характером их движения, стремится уловить начало ударных действий и отличить финтовые движения от действительных. Некоторые представители контратакующей манеры ведения боя очень искусно маскируют финтовые действия, нанося несколько однотипных полу-финтовых и полу-атакующих ударов; вызывают противника на определенный атакующий контрудар, за которым следует заранее подготовленная контратака во встречной или ответной форме, по А.Д. Любимову. Поэтому кикбоксеру приходится крайне внимательно дифференцировать подготовительные действия партнера, чтобы не попасться на хитрый финт.

Большое значение в бою имеет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела, которые во многом определяют дальнейшие действия противника.

Например, если противник «сидит» на левой ноге, то вряд ли он предпримет атаку сразу прямым правой. Для него более реально или атаковать скачковым ударом левой или финтом левой вызвать на атаку, а затем с отклонением назад провести контратаку правой, в ответной форме.

Исследования показывают, что кикбоксеры-новички быстрее воспринимают начало движения большой амплитуды (типа боковых ударов), чем движения меньшей амплитуды (типа прямых ударов). Важное значение для успеха в бою имеет правильная ориентировка кикбоксера. Ориентировка на ринге - сложный процесс, состоящий в мгновенном восприятии кикбоксером дистанции до противника, его положения и расположения на ринге, размаха рук, быстроты действий, собственного положения относительно партнера, канатов, рефери и др. В результате правильной ориентировки на ринге кикбоксер мгновенно оценивает ситуацию и моментально (осознанно или бессознательно) принимает в ходе действия решение.

Важнейшим качеством, позволяющим партнеру оценивать расстояние до противника, выбирать нужное положение для атаки, защиты и контратаки, является чувство дистанции. Чувство дистанции - это специализированное восприятие, позволяющее точно оценивать постоянно изменяющееся расстояние до партнера, «дальнобойность» его ударов.

Следует различать чувство дистанции при ударах и при защитах. Чувство дистанции при ударе - это правильное восприятие того расстояния, на которое кикбоксер должен приблизиться, чтобы нанести удар, достающий партнера с шагом (чувство дальней дистанции) или на месте (чувство средней и ближней ударной дистанции).

Уровень развития чувства дистанции у различных спортсменов неодинаков. Это во многом зависит от индивидуальной манеры ведения боя спортсменом. В основе чувства дистанции при ударе лежит сложная зрительно-моторная координация, которая позволяет соизмерять расстояние до противника и оценивать направление, быстроту и точность собственных движений.

Чувство дистанции при защите (защитная дистанция) - это правильное восприятие того расстояния до противника, на котором спортсмен успевает защититься от его ударов. На определенном расстоянии от партнера дистанция становится вне боевой, и ему очень важно уметь оценивать границу между «положением боя» и «вне боя». Чувство защитной дистанции включает восприятие роста, размаха рук и ног партнера (так называемого «рича»), скорости его передвижения и ударных движений.

Следует подчеркнуть, что восприятие расстояния до партнера тесно связано с оценкой быстроты его движений, т.е. зависит от восприятия временных характеристик движения. Чувство дистанции развивается в процессе тренировки кикбоксера. Так, по исследованиям Ю. Никифорова, точность определения дистанции ударов по движущейся цели в два раза больше у мастеров спорта и кикбоксеров I разряда, чем у новичков. Способность и умение правильно воспринимать и оценивать микро интервалы времени во время боя позволяют спортсмену легче рассчитать дистанцию до противника, разгадать его намерения и

подготовиться к ударным и защитным действиям.

Исследования чувства времени, проведенные нами, свидетельствуют о том, что кикбоксеры высшей квалификации могут очень точно оценивать микро интервалы времени, в течение которых выполняются скоростные движения и действия. Так, в экспериментах, проведенных авторами, кикбоксеры-мастера без труда оценивали время своих действий и действий других спортсменов с точностью до 0,02 - 0,01 сек.

При ориентировке на ринге в оценке дистанции важнейшую роль играют мышечно-двигательные ощущения. При помощи этих ощущений спортсмен получает информацию о положениях своего туловища, рук, ног, головы, распределении веса тела, точности, быстроте, резкости движений, акценте при ударах, уровне напряженности мышц и т.д. Кроме того, он управляет своим положением и действиями на ринге, корректирует их выполнение.

Современный бой искусных кикбоксеров чрезвычайно динамичен. Бесперывно происходит переключение от одних движений к другим, нередко противоположным по направлению усилиям (так называемое «челночное» движение ногами, возвращение в стойку после ударов, переход от защиты к ударам, разнонаправленные мало амплитудные движения туловищем, плечами, руками при маневрировании и ложных действиях и т. д.). Для выполнения этих движений в разных направлениях ер должен уметь тонко воспринимать положение своего тела, направление и амплитуду движений.

Оценка точности ударного или защитного действия - это результат комплексного восприятия амплитуды и направления сложного движения и сопоставления его с запрограммированным. У кикбоксеров разной квалификации точность удара совершенствуется в меньшей степени, чем другие параметры ударов. Это является следствием недостаточного совершенствования нервно-мышечной координации. Мышечно-двигательные ощущения составляют важнейший компонент сложных восприятий дистанции и времени по И.М. Сеченову. Чувство дистанции формируется на основании систематического «опробования» при помощи финтовых движений и ударов с расстояния, с которого может быть

удачно проведена атака или контратака, а также оценки расстояния, на котором можно своевременно избежать ударов противника. Тонкие мышечно-двигательные восприятия лежат в основе так называемого «чувства удара». Это чувство позволяет спортсмену в соответствии с его намерениями дозировать точность, усилия, быстроту и резкость ударов в зависимости от положения противника, дистанции до него и скорости его передвижения.

Способность к расслаблению и своевременному чередованию мгновенного расслабления и напряжения определенных мышечных групп, принимающих участие в выполнении специальных движений кикбоксера, также связана со степенью развития ощущений мышечного тонуса, расслабленности и напряженности мышц. Наблюдения и эксперименты свидетельствуют о том, что развитие и совершенствование мышечно-двигательных ощущений и сложных специализированных восприятий особенно успешно проходит в условиях, когда кикбоксер получает постоянную срочную информацию о различных свойствах своих действий (времени реакции и движений, углах отклонения туловища, точности попадания в цель, резкости ударов, их силе и др.). Тогда он в соответствии с полученной информацией стремится дифференцировать ощущения и восприятия и сознательно изменять эти параметры.

В восприятии обстановки на ринге играют значительную роль и вестибулярные ощущения: синтез вестибулярных и мышечных ощущений позволяет наиболее отчетливо воспринимать положение тела и его частей, быстроту их движений. Резкие, «несмягченные», удары в голову могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата, правильное восприятие своего положения, ухудшить ориентировку на ринге, вызвать потерю равновесия. Для более адекватного восприятия обстановки в бою нередко имеют значение и слуховые ощущения: с их помощью спортсмен получает дополнительную информацию о сопернике от тренеров, зрителей, судьи на ринге; по частоте дыхания противника он может в известной мере определить его состояние. Таким образом, восприятие спортсмена на ринге ограничено определенным комплексом объектов. Мгновенная информация о них позволяет спортсмену тотчас

создать представление об обстановке и выработать программу предстоящих действий, которые немедленно должны реализоваться в бою.

Структура мыслительного акта, его скорость, четкость, а также результативность наглядно-действенного мышления зависят во многом от ограниченности действий во времени, от лимита, которым располагает кикбоксер для обдумывания. Высокий темп и плотность современного боя, необходимость выполнять действия атаки, защиты и контратаки в микро интервалы времени приводят к сокращению мыслительного процесса, его упрощению, иногда выпадению речевой формы выражения мысли в условиях жесткого лимита времени; ударные и защитные движения в бою происходят преимущественно по типу сложных реакций. Важнейшим параметром, характеризующим двигательные реакции, является быстрота реакции.

Быстрота реакции одно из важнейших качеств, от которого зависит успех действий кикбоксеров. Она определяется так называемым «латентным» временем (или временем латентного периода), т.е. временем с момента восприятия раздражителя до начала ответного движения. В кикбоксинге и других аналогичных видах единоборств такими раздражителями могут быть: ложный или действительный удары, положение противника на ринге, открытие, ответное действие выполняется в виде движения защиты (руками, ногами, туловищем) или в виде движения удара.

Реакции спортсмена бывают простыми и сложными. Если на заранее известное раздражение (определенный удар или определенное открытие противника) кикбоксер реагирует заранее известным движением или защитой - реакция считается простой. Если же имеется несколько возможных раздражителей и кикбоксер реагирует на каждый из них различными движениями (причем не известно, какой именно будет раздражитель и каким именно движением надо будет реагировать), реакция считается сложной (реакция с выбором). Так, изучая защиту от определенного удара (например, нырком вправо от бокового левой), кикбоксер реагирует по типу простой реакции.

В условных боях всегда имеется выбор: спортсмену дается задание различно реагировать на разные действия партнера (например, на удар прямой левой - шагом назад, а на боковой правой - нырком влево). В этом случае спортсмен реагирует по типу сложной реакции- с выбором.

Иногда спортсмен реагирует по типу сложной реакции с переключением. Это бывает, например, в тех случаях, когда в условном бою спортсмену приходится выполнять в течение первого раунда одно и то же действие на определенный раздражитель - удар. Во втором раунде кикбоксер должен резко изменить действие на противоположное (например, сначала в 1 раунде отбивает прямой левой правой ладонью влево и наносит контрудар левой, а затем во втором отбивает левой вправо и наносит контрудар правой). Реакция с переключением имеет место и тогда, когда спортсмен в бою неожиданно встречается с левшой.

Обычно у спортсменов высшей квалификации ударные и защитные действия имеют разную быстроту, что зависит от разной скорости сокращения различных мышечных групп. Она, в свою очередь, определяется индивидуальными особенностями кикбоксеров, опытом тренировки, их манерой ведения боя.

Чем меньше дистанция боя, тем больше требований предъявляется ко времени латентного периода реакции спортсмена. Так, согласно исследованиям Н.А. Худадова, время проведения атакующего действия на дистанции маневрирования, т.е. на расстоянии большем, чем дальняя дистанция, лежит в пределах 0,3-0,8 с., на дальней дистанции 0,14-0,30 с. в зависимости от величины шага, на средней 0,10-0,14 с., на ближней - менее 0,1 с. Сложная реакция кикбоккера на начальное движение руки партнера длится в среднем 0,20-0,30 сек., поэтому спортсмену удается легко избежать ударов на дистанции «вне боя», не всегда - на «чистой» дальней; на средней и ближней дистанциях кикбоксеру с «обычной» быстротой реакции становится почти невозможно защититься от ударов противника, так как время их нанесения меньше времени латентного периода. В связи с этим новички и малоквалифицированные спортсмены, сближаясь на среднюю и дальнюю дистанции и, не имея возможности защититься от атак и контратак противника, нередко начинают грубый,

прямолинейный обмен ударами, приводящий часто к победе более сильного и стойкого к ударам партнера. Однако кикбоксеры высокого класса успешно ведут бои на этих дистанциях, успевая защищаться и умело чередуя атаки, защиты, контратаки и искусные маневры. Это объясняется, с одной стороны, большой быстротой защитной реакции выдающихся кикбоксеров, а с другой, тем, что благодаря тонко развитому восприятию и богатому опыту они мгновенно схватывают и оценивают типовые положения противника, которые служат сигналом для немедленного действия еще до начала атаки или контратаки.

Таким образом, опытный кикбоксер как бы предвидит в некоторых положениях наиболее вероятные действия противника и предупреждает их. В таких случаях реакция по структуре приближается к простой. А ее время значительно короче, чем время сложной реакции, что позволяет успешно защищаться на средней дистанции.

На ближней дистанции спортсмены высокого спортивного мастерства успевают защищаться за счет упреждения действий партнера. Возможность защититься здесь большая (по сравнению со средней дистанцией), так как на этой дистанции имеется меньшее количество боевых положений и кикбоксеры дополнительно получают «кинестетическую информацию» о действиях противника. Все это помогает им легче защититься при помощи различных подставок, накладок, сковывания партнера и др.

На быстроту реакции кикбоксера отрицательно влияют факторы: неудобные исходные положения, значительное утомление, недостаточная сосредоточенность внимания на действиях противника, на выполнении начала собственного удара, установка наносить сильные удары, опасение получить встречный удар.

Процесс оценки положения на ринге, принятия решения значительно ускоряется при четком знании кикбоксером основных «типовых» ситуаций на ринге, которые являются для него комплексными раздражителями для определенных мгновенных действий, уже разученных во время тренировки. К этим типовым ситуациям относятся различные исходные положения противника в разных местах ринга, положения после нанесения им ударов, реакции на финтовые действия и удары

кикбоксер, распределение веса тела партнера и т.д. Чтобы запомнить большое количество типовых положений и ответные действия на них, требуется хорошая зрительная и мышечно-двигательная память.

Практически весьма важен вопрос о том, что же мешает ему в бою принимать быстрые и правильные решения в соответствии с выбранным планом действий, складывающимися боевыми положениями и мгновенно реализовывать их в бою. Такая задержка в решении и выполнении тактических задач, бывает у кикбоксеров в тех случаях, когда они неправильно оценивают положение боя, не умея быстро и четко воспринимать создавшуюся обстановку, плохо знакомы с типовыми ситуациями на ринге, обладают недостаточно быстрой реакцией, не могут сконцентрировать свою волю на победе, находятся в неблагоприятном эмоциональном состоянии (подавлены, растеряны, возмущены).

Особо следует остановиться на эмоционально-волевом характере тактического мышления кикбоккера.

***В бою мышление постоянно направлено на преодоление различных препятствий разной степени трудности.*** В процессе их преодоления проявляются и формируются волевые качества, возникают разнообразные эмоции, в свою очередь, влияющие на успешное выполнение тактических действий. Эмоциональные состояния, возникающие в связи с трудностями, значительно воздействуют на содержание и ход тактического мышления, на действия кикбоккера в бою.

Например:

- состояния спортивной злости,
- подъема, внутренней собранности, боевого воодушевления, возникшие в результате успешного преодоления трудностей и препятствий, активизируют, «развязывают» кикбоккера, делают его более решительным и инициативным и, наоборот, неумение преодолевать отрицательные «барьеры» и состояния неуверенности, подавленности, страха лишают кикбоккера решительности и инициативности в действиях, сковывают его, вызывают напряженность и пассивность.

В связи с возникающими трудностями, которые необходимо преодолевать, процесс действенного мышления спортсмена, по существу, представляет собой волевой акт. Даже в структуре процесса действенного мышления и волевого акта есть общие элементы: принятие решения в соответствии с оценкой ситуации, выбор средств действия и реализация их выполнения в бою. Принятие решения и его реализация в бою сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств - целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости и смелости. Во всех действиях спортсменов, связанных с преодолением трудностей, проявляются те или иные волевые качества.

Например, поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности, активности и настойчивости; быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке - решительности и инициативности; противодействие чужой манере боя и навязывание своей - активности; беспрекословное, немедленное выполнение замечаний рефери - дисциплинированности; вызов на атаку и последующая контратака - смелости и т.д.

Ведя по определенному плану бой и преодолевая противодействие соперника, кикбоксер все время должен находиться в состоянии мобилизационной готовности к каждому действию на ринге.

Мобилизационная готовность кикбоксера характеризует:

- стабильным стремлением к победе;
- интенсивным, устойчивым вниманием;
- установкой на мгновенное избирательное реагирование на открытия, атаки и контратаки противника,
- стремлением в любой момент развить атаку и контратаку и в то же время избежать ударов партнера,
- готовностью перенести любое препятствие во время боя, «жесткое» нападение противника, боль, неблагоприятные реакции зрителей и т.д.;

Мобилизационная готовность вырабатывается как в процессе тренировки спортсмена в ходе его волевой подготовки при выполнении специальных заданий в

условных и вольных боях, так и перед соревновательными боями в результате психологической «настройки» и «самонастройки» спортсмена.

В эмоциональных реакциях тренера, в проявлениях его волевых качеств во время спортивной борьбы на ринге, в отношении к трудностям, возникающим в бою, на уровне его мобилизационной готовности во время состязаний во многом отражаются черты характера и особенности темперамента. Только хорошо зная особенности личности кикбоксеров, можно с успехом проводить их психологическую подготовку.

Говоря о психологической характеристике боя, нельзя не коснуться психологического состояния спортсмена-единоборца в перерывы между раундами.

В этот период мышление спортсменов-единоборцев теряет свой наглядно-действенный характер и становится в большей степени конкретно-образным: в очень короткий промежуток времени необходимо найти и представить те действия, которые приведут к победе. Решение этой задачи - сложный мыслительный процесс. Кикбоксер должен сопоставить краткую информацию тренера с собственной оценкой боевых ситуаций, уже имевших место в предыдущих раундах, и выбрать наиболее рациональные действия. В случае, если кикбоксеру секундирует знающий и опытный тренер, оказывающий влияние на спортсмена, он часто сам предлагает ему готовое решение (применить тот или иной удар или защиту, переменить манеру ведения боя, перейти к бою на другой дистанции и т. п.). В некоторых случаях между ними может возникнуть конфликтная ситуация: секундант настаивает на одном решении, спортсмену представляется лучшим другой вариант. Результат раунда показывает, кто был прав.

В минутные перерывы в зависимости от хода боя у кикбоккера проявляются различные эмоционально-волевые состояния. Например, спортсмен уверен в своих силах и в преимуществе над противником, удовлетворен ходом поединка, своими технико-тактическими действиями и оптимистично настроен, четко представляя себе дальнейший план боя. Иногда спортсмен, получив в бою сильные удары или натолкнувшись на упорное сопротивление партнера, становится менее уверенным в себе, но тем не менее стремится к победе, хотя самостоятельно не может оценить

правильность своей тактической линии или технических действий. В таких случаях он обычно обращается с вопросами к секунданту и даже просит у него совета, как действовать дальше; иногда спортсмен бывает растерян или угнетен вследствие неудачного результата проведенного раунда и совершенно теряет уверенность в себе и волю к победе.

На все возникшие у Вас вопросы ответят авторы КЛ «Психофизическая подготовка спортсменов» Виталий Викторович Гагарин и Валерий Михайлович Ключко.

## Список источников

1. В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Непрерывное ноосферное биоэнергоинформационное образование на этапах жизненного цикла человека - проблема непрерывного и дискретного. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.87-91.
2. В.М. Ключко, Т.В. Бондаренко. Применение биоадекватных методик физической культуры в формировании ноосферного мышления студентов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.119-125.
3. Е.В. Кухтин. Ноосферная ориентация сознания студента. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Х., 2007. – С.110 - 114.
4. В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Элементы доктрины биоэнергоинформационной ноосферной подготовки спортсменов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Х., 2007. – С.114 - 119.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р.Т. Раевский. - М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
6. Психология здоровья / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
8. Б.А.Астафьев. Единство Мира – мировоззрение будущего человечества. Ноо-сферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.7 - 12.
9. В.М. Ключко. Мастер-класс. План-конспект биоадекватного (ноосферного) занятия по физкультуре. Спортивная анимация. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Х., 2007. – С.110 - 114.
10. В.М. Ключко. Психология здоровья. Настрои. Методические указания для самостоятельной работы студентов всех специальностей академии. Х.: ХНАГХ, 2007. - 56 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Гагарін Віталій Вікторович,  
Клочко Валерій Михайлович

# ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

## КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

до виконання практичних, семінарських  
і самостійних занять з дисциплін  
«Фізичне виховання», «Фізична культура»,  
«Управління професійною працездатністю»

(для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)

(Рос. мовою)

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2009, поз. 106 Л

---

Підп. до друку 29.12.2010 р.

Формат 60x84/16

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 4,0

Тираж 50 пр.

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства

вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: [gectorat:@ksame.kharkou.ua](mailto:gectorat:@ksame.kharkou.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011 р.