**ЛЕКЦИЯ 01. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Психологическая характеристика физических качеств**

Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению.

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и требованиям, предъявляемым тренировкой и соревнованием. Осуществление подготовки спортсменов к спортивным достижениям — это сложный педагогический процесс, который подразделяется на образование и воспитание.

В тренировочном процессе образование и воспитание неразрывно связаны. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно использовать, чтобы повысить эффективность спортивной подготовки.

Следует выделить основные компоненты тренировочного процесса, которые нужно рассматривать комплексно (см. схему 4): 1) физическая подготовка (главное содержание заключается в развитии физических способностей и индивидуальных качеств спортсмена); 2) техническая подготовка (сущность ее состоит в том, чтобы спортсмен овладел рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечит ему экономное и оптимальное использование физических способностей и качеств); 3) тактическая подготовка (ее главное содержание заключается в развитии способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности); 4) психологическая подготовка (спортсмен должен уметь как на тренировках, так и в соревнованиях реализовывать свои физические способности, тактические концепции, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности); 5) воспитание личностных качеств (для реализации успешной спортивной деятельности и достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать значительным уровнем развития личностных качеств).

Если проанализировать цикл взаимозависимости компонентов в ходе тренировочного процесса (см. схему 5), то легко заметить, что его основополагающим звеном являются физические качества, которые и определяют спортивные достижения на всех этапах подготовки спортсмена.

На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Эти физические качества имеют свои психологические характеристики: быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

С точки зрения психологии быстрота — это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

Быстрота имеет решающее значение в спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: только при очень быстрой смене возбуждения и торможения и соответствующей регуляции нервно-мышечного аппарата можно достигнуть высокой частоты движений с оптимальным приложением силы; продолжительность процесса восприятия, т. е. передача информации и начало ответного действия, составляет основу быстроты двигательной реакции.

Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой.

Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений. Но не менее зависимой от них является быстрота отдельного движения. К координационным (центрально-нервным) факторам относится совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом и механизмов внутримышечной и межмышечной координации.

Механизмы внутримышечной координации определяют импульсацию мотонейронов данной мышцы: их число, частоту и связь во времени. Межмышечная координация отвечает за выбор мышц-синергистов («нужных для деятельности»), за ограничение активности мышц-антагонистов («ненужных для деятельности»).

С помощью координационных факторов, в частности, регулируются сократительные усилия мышц (группы мышц), соответствующие пику скорости движения (действия).

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития у спортсмена подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов.

Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:

1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель);

2) скорость отдельного движения;

3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга. Каждая из них имеет свои особенности, которые существуют во временных параметрах.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное спортсменом на начало действия в ответ на известное ему определенное раздражение, например звуковой сигнал старта (выстрел из стартового пистолета, свисток судьи, команда судьи-стартера: «Марш!» и т. д.). В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное спортсменом на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность спортсмена.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение.

Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно частота движений.

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.

Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования.

Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость — наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии.

Максимальная сила — это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении. Она определяет достижения в таких видах спорта, в которых приходится преодолевать значительные сопротивления (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, разнообразные виды борьбы). Большая доля максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений или выносливостью необходима также в метании молота, толкании ядра, гребле на каноэ и т. д. Значение максимальной силы для спортивного достижения тем меньше, чем меньше преодолеваемые сопротивления и чем больше доминирует быстрота мышечных сокращений или выносливость. Так, максимальная сила имеет большее значение для достижений в легкоатлетическом спринте, чем в беге на длинные дистанции.

Скоростная сила — это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Скоростная сила имеет определяющее значение для достижений во многих движениях ациклического и смешанного характера (легкоатлетические прыжки, прыжки с трамплина, спортивные игры), в таких видах спорта, где результаты зависят от быстроты выталкивания, выбрасывания снаряда или отталкивания для выполнения прыжка. Скоростная сила оказывает значительное влияние и на достижения в определенных движениях циклического характера. Она составляет основу быстроты спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, способности к ускорениям хоккеистов и футболистов и т. д.

Силовая выносливость — это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в первую очередь при необходимости преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени. Эти качества ярко выражены в таких видах спорта, как академическая гребля, лыжные гонки и плавание.

В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, при этом выполняются следующие обязательные условия: 1) активация исполнительной системы (периферический нервно-мышечный аппарат); 2) осуществление режима мышечной деятельности (нервных центров, управляющих мышечной деятельностью; сократительного аппарата мышечных волокон; системы электромеханической связи мышечных волокон).

Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе.

Действительно, если говорить о силе, то осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы.

Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: 1) мышечных; 2) координационных.

К мышечным относятся:

а) механические условия действия мышечной тяги (плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам);

б) длина мышц;

в) поперечник (толщина) активируемых мышц;

г) композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон).

К координационным (центрально-нервным) факторам относятся:

а) центрально-нервные координационные механизмы управления мышечным аппаратом;

б) механизмы внутримышечной координации;

в) механизмы межмышечной координации.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Доказано, что максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом.

Силовой дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом. Его величина зависит от трех факторов:

Первый фактор (психологический). При некоторых эмоциональных состояниях человек может проявлять такую силу, которая намного превышает его максимальные возможности в обычных условиях.

Второй фактор (число одновременно активируемых мышечных групп). Известно, что при одинаковых условиях величина силового дефицита тем больше, чем больше число одновременно сокращающихся мышечных групп.

Третий фактор (степень совершенства произвольного управления). Роль его доказывается множеством различных экспериментов.

Для того чтобы спортсмен мог развивать значительную мышечную силу во время выполнения соревновательного упражнения, ему необходимо на тренировках совершенствовать произвольное управление мышцами и, в частности, механизмы внутримышечной координации и определять наиболее оптимальные методы и средства психологического воздействия для организации эмоциональных состояний, способствующих максимальному проявлению силы. Это может быть достигнуто систематическим использованием в учебно-тренировочном процессе упражнений, которые требуют проявления большой мышечной силы (не менее 70 % от максимальной произвольной силы спортсмена) с одновременным решением тактических задач (достижением определенной цели).

Чаще всего сила проявляется в движении (динамическая сила). Усилия спортсмена не всегда сопровождаются движением, в этом случае следует говорить о статическом режиме работы (о статической силе).

Сила характеризуется предельными, распределенными и дозированными мышечными усилиями:

Предельные мышечные усилия встречаются в тех случаях, когда спортсмен проявляет свои силовые возможности полностью. Сознательное управление затруднено, так как предельное проявление мышечных усилий ограничено функциональными возможностями спортсмена.

Распределенные мышечные усилия — это усилия в 1/2 или 1/4 или 2/4 максимальной силы, подчиненные сознательному контролю.

Дозированные мышечные усилия — это усилия, требующие строгого дифференцирования в их проявлении. Они обеспечивают точность двигательных действий (в баскетболе — это бросок мяча в корзину, в боксе — удар и т. п.) и подчинены полному сознательному контролю.

Выносливость — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.

В обыденной речи понятие выносливость употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного качества человека весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т. д.).

**Проявление выносливости всегда связано с понятием усталости.**

Усталость — это субъективное переживание признаков утомления.

Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают следующие разновидности выносливости:

1) статическую и динамическую;

2) локальную (с участием небольшого числа мышц) и глобальную (при участии больших мышечных групп — более 50 % всей массы);

3) силовую;

4) анаэробную и аэробную (т. е. способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения).

В спорте, как правило, выносливость — это способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно (порой исключительно) аэробного характера. Примером спортивных упражнений, требующих проявления выносливости, могут служить все аэробные упражнения циклического характера (легкоатлетический бег от 1500 м, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки, плавание на дистанциях от 400 м и др.).

В процессе совершенствования выносливости, кроме изменений в структурно-функциональной, кислородотранспортной, кислородоутилизирующей и других физиологических системах, протекает становление центрально-нервной и нейрогуморальной (эндокринной) регуляции деятельности этих систем. В практике принято выбирать средства и методы для тренировки выносливости согласно ожидаемому физиологическому воздействию. Но также необходимо учитывать психические факторы.

Некоторые экспериментальные данные показывают, что при непрерывных длительных интервальных нагрузках к волевым качествам спортсмена предъявляются принципиально различные требования. Известно, что без волевых качеств невозможно проявление или развитие выносливости. В связи с этим возникают определенные психологические рекомендации о выборе методов тренировки выносливости.

Непрерывные длительные нагрузки развивают волевые качества, имеющие значение для стайерской выносливости. В данном случае спортсмен преодолевает внутренние и внешние трудности равномерно-сильным, устойчивым напряжением воли.

Интервальные нагрузки требуют и развивают импульсивную концентрированность волевого усилия. Спортсмен преодолевает трудности относительно кратковременными, но интенсивными, повторяющимися усилиями.

Проявление воли носит импульсивный интервально-варьирующий характер. Следовательно, интервальная тренировка развивает волевое усилие специфической структуры, нужное для достижений в дискретных упражнениях и малоэффективное для достижений в длительных соревновательных упражнениях.

Наблюдения показывают, что требуемые в соревнованиях волевые качества должны развиваться адекватными тренировочными методами и средствами. Для решения задач по тренировке выносливости существует множество различных способов. Развитие и совершенствование выносливости можно проводить по принципу непрерывной длительной работы, интервальной работы и по соревновательному принципу…

Следует отметить, что для каждого спортсмена существуют соответствующие состоянию его тренированности рациональные границы заданий, которые изменяются вместе с повышением работоспособности его организма. Величины заданий должны постоянно сопоставляться с индивидуальными возможностями спортсмена. Этот процесс обеспечивается с помощью контроля за достижениями и тренировочных программ.

Ловкость — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств: ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость — специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Следуя общепринятому мнению, ловкость — это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Как известно, В.М. Зациорский предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность:

1. Координационная трудность двигательной задачи.

2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче).

3. Время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Такая ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и сознательном корригировании движений.

Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т. п.).

В психологии спорта принято разграничивать общую ловкость (проявляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и специальную (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости — физические способности человека.

Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у спортсмена запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспосабливаясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности, — тем больше его ловкость.

Деятельность анализаторов — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации (зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных и вестибулярных сигналов). Соответствующая текущая информация воспринимается с помощью анализаторов. Суммарные данные всех анализаторов дают возможность более детально познавать процесс движения, точнее обеспечивая его анализ, чтобы быстрее овладеть им и при необходимости перестраивать его.

Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

**Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:**

1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;

2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Гибкость (подвижность суставов) — это свойство упругой растягиваем ости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

Гибкость — это элементарное условие качественного и количественного выполнения движений. Недостаточно развитая подвижность суставов ведет за собой: 1) невозможность приобрести определенные двигательные навыки; 2) замедление в темпе усвоения и совершенствования двигательных способностей; 3) возникновение повреждений; 4) задержки в развитии силы, быстроты, выносливости и ловкости; 5) ограниченность амплитуды движений; 6) снижение качества управления движениями.

Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и соответствием между сочленяющимися поверхностями. От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать спортсмен. Эластичность (растяжимость) связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако ввиду того, что связочный аппарат должен выполнять защитную функцию, такое увеличение возможно только до известной степени. Гибкость спортсмена ограничивается прежде всего эластичностью мышц. Сущность этого ограничения состоит в следующем: в различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что, специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу. Силовые качества спортсмена — это важный компонент при тренировке по развитию гибкости.

Часто из-за недостаточной силы мышц атлет не в состоянии достигнуть необходимой амплитуды движений.

У человека можно выделить две основные формы проявления гибкости:

1) подвижность при пассивных движениях (осуществляется в результате действия посторонних сил);

2) подвижность при активных движениях (выполняется за счет работы мышечных групп, проходящих через сустав).

Показатели активной гибкости характеризуются не только способностью мышц-антагонистов растягиваться, но и силой мышц, выполняющих движение.

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Развитие гибкости невозможно без соответствующего развития силы мышц. В то же время большая способность к подвижности в суставах способствует увеличению точности, координированности и скорости выполнения двигательного действия. Спортсмен, обладающий запасом подвижности в суставах, может выполнять движения с большей силой, выразительностью и легкостью.

**2. Психологические особенности двигательных навыков**

Значительное место в любом виде спорта занимает процесс выработки двигательных навыков, что составляет основу технической подготовки спортсменов. Двигательные навыки — это заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер. Двигательный навык — это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно. Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) — значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.

1. Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление ~ средства осуществления этой задачи.

2. Совершенство. В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений — координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.

Устойчивость навыка — низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка — разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. Автоматизм. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. Осознанность. Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности — сознательный процесс.

В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться автоматически (неосознанно) или не автоматически (сознательно), с различной степенью ясности. Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает цель, задачи, средства и результаты своей деятельности.

**3. Стадии формирования двигательных навыков**

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3) результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами;

4) на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

**4. Двигательные ощущения — основа саморегуляции моторных действий**

Как отмечалось ранее, основу регуляции движений составляют двигательные, зрительные и слуховые ощущения, которые порождают полимодальные восприятия.

Двигательные ощущения доставляют в мозг информацию о ходе выполнения действий, о возникающих рассогласованиях или о несоответствии движений условиям деятельности. Так в процесс переработки включаются представления и механизмы мышления. Определенное значение имеет и память. На основе проводимой психической деятельности в действия, если нужно, вносятся коррективы.

Без специальной тренировки двигательные ощущения имеют значительные отклонения от необходимой точности. Для развития точных двигательных ощущений (мышечного чувства) требуется многократное повторение движений. В процессе тренировки развивается координированность действий и параллельно с этим формируются двигательные ощущения (чувство амплитуды, длительности и интенсивности), оптимальные для точного выполнения движений.

В каждом виде спорта отчетливость двигательных ощущений развивается в определенном направлении. Специализация зависит от своеобразия координационных характеристик движений в технике физических упражнений, от особенностей задействованных мышечно-двигательных систем, выполняющих ведущую роль в двигательной деятельности.

Экспериментально показано, что высококвалифицированные спортсмены, находящиеся в высокой спортивной форме, способны выполнять движения с точностью амплитуды до 0,3 с, по длительности — до 0,1 с, по интенсивности усилий — до 500 г, причем главную роль в воспроизведении движений играет мышечное чувство.

Следовательно, для успешного формирования у спортсменов так необходимых им двигательных ощущений, особенно в период овладения техникой спортивных упражнений, тренеру важно направлять мысли воспитанников на анализ возникающих ощущений как при правильном, так и при ошибочном выполнении движений.

**5. Специализированные восприятия в спорте**

Специализированные восприятия возникают в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий, главным образом, определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами».

В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. К ним относятся следующие:

1) специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов;

2) обусловленность восприятия особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (на которых) выполняются двигательные действия;

3) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;

4) лабильность (неустойчивость), требующая постоянного упражнения;

5) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности.

Специализированные восприятия многочисленны и недостаточно изучены, поэтому ограничимся упоминанием лишь части специализированных «чувств», встречающихся в спортивной практике.

«Чувство воды». Сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Свойственно пловцам, которые называют его еще и как «чувство опоры».

Основой этого чувства служит взаимосвязь функции двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, давления и прикосновения воды).

«Чувство мяча». Возникает и совершенствуется у представителей всех спортивных игр с мячом. В каждом отдельном виде спорта имеет свою специфику.

«Чувство планки». Оно свойственно прыгунам в высоту с разбега и с шестом. Основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях положения и движения тела в воздухе, зрительном восприятии стоек, планки (это очень важно) за мгновение до перелета через нее. Чувство планки дает спортсмену возможность предугадать движения, которые понадобятся ему уже в перелете и при приземлении.

**6. Роль представлений в управлении движениями**

Особая роль принадлежит представлениям о двигательных действиях.

Обучение технике физических упражнений в физическом воспитании и спорте всегда начинается с создания представления об изучаемом действии. Это необходимо для того, чтобы сформировать в сознании ученика образ реального действия, который должен служить эталоном при практическом исполнении движений, с помощью которого спортсмен осуществляет контроль и управление в своей деятельности. Любое двигательное действие или физическое упражнение каждый человек выполняет только так, как он его себе представляет.

Представление служит программой для реализации двигательных действий.

Имеющийся в памяти человека эталон (идеальный образ) действия является тем необходимым элементом деятельности, который в определенных условиях следует воспроизвести с максимальной точностью. В этом заключается программирующая функция представления.

Перед выполнением двигательного действия представление о движении с помощью механизмов идеомоторных реакций (регулировка функций) позволяет организму подготовиться к предстоящей деятельности. Так сочетаются программирующая и регулирующая функции.

В процессе выполнения действия по каналам обратной связи в кору больших полушарий головного мозга поступает информация о внешних условиях деятельности и о самом действии. Эта информация сравнивается с программой движений (представлением), и если она соответствует ему, — деятельность продолжается. Если возникают какие-либо рассогласования, то в деятельность вносятся необходимые коррективы. В данном случае ведущая роль принадлежит регулирующей функции представления.

Регулирующая функция проявляется и после окончания действия. Воспоминания об ощущениях, возникших в ходе выполнения движений, позволяют человеку, анализируя свою деятельность, понимать причины тех или иных ошибок. Такая мыслительная работа заключается в переработке имеющейся информации в представлениях об идеальном образе и реально исполненном действии.

Представления о двигательных действиях выполняют еще одну функцию, которая успешно используется в спортивной практике. Эта функция — тренирующая. Известно, что, представляя себе движения, можно упражняться, совершенствуя технику любых двигательных действий. На практике эта функция называется идеомоторной тренировкой. Она характеризуется тем, что спортсмен: оживляет систему механизмов произвольных движений, вследствие чего возникают микрореакции нервно-мышечной, вегетативной и других функциональных систем организма. Эти реакции идентичны реальным, которые возникают при практическом выполнении движений. В результате осуществления идеомоторной тренировки (многократного мысленного повторения) происходит закрепление структуры механизмов тренируемого произвольного действия.

Важно отметить, что идеомоторная тренировка имеет свои принципы, позволяющие повышать эффективность функции:

* чем ярче и отчетливее представление, тем ярче выражен тренирующий эффект;
* эффект возрастает, если представление сопровождается «мысленным проговариванием» процесса выполнения действия;
* эффект станет особенно ярким, если спортсмен овладел пространственными признаками движений;
* тренирующий эффект может быть негативным, если представление ошибочно.

**7. Реакция в спорте**

Реакция — это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал.

Все разновидности реакции имеют одну и ту же структуру: восприятие сигнала (предварительный период); осознание сигнала (основной период, латентный); ответное действие (исполнительный период).

Типичный пример реакции — старт в спорте. Например, пловец, приготовившийся к старту, по команде «Внимание!» принимает исходное положение. С этого момента до стартового выстрела проходит предварительный период реакции. От выстрела до начала движения спортсмена — основной латентный период реакции. От начала стартовых движений до отрыва от стартовой тумбочки — исполнительный. Реакции, как правило, очень быстротечны. Они длятся тысячные доли секунд. Но за это время система периферических и центрально-мозговых нервных процессов выполняет функции восприятия сигнала, его осознания, посылки по эфферентным путям импульсов к мышцам, обеспечивающим выполнение ответных действий.

В психологии спорта различают простые и сложные реакции.

Простые реакции характеризуются одним сигналом и одним, заранее известным, ответным действием. Сложные реакции определяются двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями.

В простых реакциях выделяют три типа: сенсорный, моторный и нейтральный. Тип реакции зависит от направленности внимания спортсмена. Например, если стартующий спортсмен ожидает команду к началу выполнения действий (на старте), то у него появляется сенсорный тип реакции. Если же спортсмен сосредоточился на предстоящих движениях, то эта реакция у него моторного типа. При нейтральном типе реакции у спортсмена нет акцента внимания.

Сложные реакции типичны для всех видов спорта, где есть противоборство соперников (бокс, фехтование, виды борьбы, спортивные игры).

Представители этих видов спорта, как правило, владеют значительным арсеналом приемов нападения, защиты, обманных действий, но все не знают заранее, как себя вести в данный момент, какой применить прием, поэтому их реакции носят характер выбора. Такие реакции тоже отличаются быстротой, но у них более длительный, по сравнению с простыми реакциями, латентный период, возникающий в результате большого количества информации, поступающей в головной мозг и требующей переработки.

Реакции — это одно из проявлений физического качества быстроты.

Быстрота реакции в спорте имеет огромное значение. Часто исход спортивной борьбы зависит от того, насколько своевременно и рационально реагирует спортсмен на изменения в соревновательной ситуации или насколько своевременно он выполняет стартовое действие. Быстрота реакций поддается совершенствованию с помощью специальных упражнений.

**8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе**

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, — уровень психического напряжения.

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

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

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

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

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

Волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

Волевая регуляция — это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительного развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма. Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое, будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно. В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройства сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечившего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного результата, поэтому психическое напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании — результативным.

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

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

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

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

Специфические признаки:

Нервозность — капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

Капризность: спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т. д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

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

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

Неприятные ощущения: в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.

Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**9. Предсоревновательные психические состояния**

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

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

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

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, вправляемых волей.

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

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

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

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

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия.

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

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, — это состояние стартовой апатии.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

**10. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности**

Особое внимание в психологии спорта уделяется исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени).

Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния.

Цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Другими словами, с реализацией его возможностей. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Не случайно исследователи психолого-педагогических проблем спорта особенно выделяют задачи, направленные на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов во время осуществления соревновательной деятельности, где особое место занимают вопросы преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ).

При определении экстремальных ситуаций широко используются и «объективные» показатели состояния человека, устанавливаемые на основе регистрации физиологических процессов. Воздействия, обусловливающие критические состояния, всегда сопряжены с физиологическими изменениями в состоянии человека.

Степень влияния ЭССХ на состояние спортсменов зависит от «величины препятствий» и «трудности препятствий». Величина препятствий характеризуется как явление объективное, не зависящее от спортсмена. Она определяется размерами физических и психических усилий, необходимых для преодоления предстоящих трудностей.

Трудность препятствия — явление субъективное, производное от величины препятствия и возможностей спортсмена. Она выражается отношением величины препятствия к реальным возможностям индивида.

Деятельность любого спортсмена в ЭССХ связана либо с выбором оптимального решения, либо с реализацией принятого решения, так как в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно.

В видах спорта, которые определяются эффективным проявлением интеллектуальных процессов (технические виды, шахматы и т. п.), основные трудности сопряжены с выбором оптимальных решений. В видах спорта, связанных с проявлением физических качеств (легкая атлетика, плавание и т. п.), основные трудности сопряжены с реализацией принятых значимых решений. Естественно, что существует большое число ситуаций, которые требуют последовательных действий спортсмена при выходе из экстремальной ситуации: сначала — определение оптимального решения, затем — реализация принятого решения.

Исходя из этого положения можно выделить два основных вида трудностей, связанных с ЭССХ:

1. Трудности в выборе оптимальных решений, соответствующих возникающим экстремальным ситуациям.

2. Трудности в реализации принятых значимых решений.

Величина препятствия и его трудность определяют психическое состояние спортсмена во время выполнения спортивной деятельности.

Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата.

Тренировочная деятельность осуществляется с целью подготовки спортсменов к выступлению на соревнованиях, поэтому она имеет меньшую динамичность проявления психических состояний и эмоций.

Другими словами, тренировочная деятельность не отличается непредсказуемостью развития событий. Соревновательная деятельность, напротив, отличается обилием критических ситуаций.

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

Состояние напряженности в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

Эмоциональные проявления, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекании корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности (борьбы) и непосредственно перед ней. Эта величина изменяется соответственно ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем: 1) качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны; 2) оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив; 3) направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

**Из вышесказанного следует:**

1) интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;

2) отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Таким образом, ЭССХ — это объективные и субъективные трудности, являющиеся следствием изменения внешних условий, сопровождающиеся выходом эмоциональных переживаний спортсмена за пределы оптимального уровня и влияющие отрицательно на соревновательную деятельность, ее результативность.

Психофизиологические изменения в функциональном состоянии спортсмена, связанные с его реакцией на экстремальные ситуации соревновательного характера, могут носить различный по силе и длительности характер. В зависимости от этого следует определить особенности тех или иных ЭССХ.

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся классификации экстремальных ситуаций соревновательного характера. Следует отметить, что по данному вопросу пока не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры.

О.А. Черникова и П.А. Рудик предлагают, исходя из детерминации переживаний, выделять две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности — это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф.Геновым, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом): 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнования; 2) трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена; 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий; 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта; 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена; 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

Р.З. Шайхтдинов, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»: 1) трудности, препятствующие формированию волевой готовности; 2) трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности; 3) трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности.

М.А. Иткис указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную, зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. К причинам, характеризующим «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит: 1) различную степень тревожного состояния у спортсменов; 2) постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность, ветер и др.); 3) разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями; 4) потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена; 5) неуверенность в своих возможностях; 6) «отрывы», плохие «пробоины» (временное снижение результативности); 7) ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий; 8) утомление; 9) мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т. п.

М.Я. Жилина разделяет все факторы, мешающие спортсмену «продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы — это «определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы — «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей и пр.».

Кроме того, М.Я. Жилина особо выделяет такое состояние спортсмена, как волнение, из-за которого «…в результате снижается техника стрельбы и результат».

Л.Д. Гиссен проводит по существу сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности: 1) субъективное отношение человека к достижению цели; 2) субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная). Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, Л.Д. Гиссен подразделяет на пять групп:

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

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

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

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

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

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

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

**Классификация экстремальных ситуаций соревновательного характера**

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

1) внешние препятствия — условия соревнований; помехи, увязанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности; события, связанные с развитием соревновательной борьбы;

2) внутренние препятствия — недостаточные адаптационные возможности; избытки мотивации; состояние здоровья; уровень подготовленности спортсмена;

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

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

**Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество.

2. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.

3. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете?

4. Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте?

5. Определите закономерности формирования двигательных навыков.

6. Какова роль двигательных ощущений в выполнении двигательных действий?

7. Какие общие признаки, характеризующие специализированные восприятия, вам известны?

8. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?

9. Дайте характеристику простых и сложных реакций.

10. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?

11. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте.

12. К каким признакам относится прочная стеничность?

13. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.

14. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?

15. Чем определяется значимость соревнований? Назовите особенности абсолютной и относительной значимости соревнований.

16. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?

17. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера.

18. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки»?

**Рекомендуемая литература**

Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М., 1971.

Гогунов Е.Н. Методические рекомендации по организации подготовки стрелков из лука к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера. — М.; Тольятти, 1998.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.

Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М., 1987.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — М., 1980.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М., 1987.

Кретти Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.

Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда / Пер. с англ. — М., 1993.

Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. — М., 1995.

Мерлин B.C. Психология индивидуальности. — М.; Воронеж, 1996.

Найдиффер P.M. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М., 1970.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.

Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М. Мельникова. — М., 1987.

Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. — М., 1979.

Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.

Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1983.

Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Коца. — М., 1986.

Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. — М., 1984.

Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем. — М., 1971.