# 

# Содержание

[Содержание 1](#_Toc250298304)

[Введение 2](#_Toc250298305)

[Глава 1.??? 5](#_Toc250298306)

[1.1 Предстартовое состояние как психологическое явление 5](#_Toc250298307)

[1.2 Общая характеристика воли и её качеств 9](#_Toc250298308)

[1.3 Регуляция психических состояний. 14](#_Toc250298309)

[Глава 2. 17](#_Toc250298310)

[Заключение 22](#_Toc250298311)

[Список литературы 26](#_Toc250298312)

# Введение

В современном мире нет ни одного человека, который не интересуется спортом. Спорт атакует! Множество телеканалов транслируют спортивные соревнования, в каждой газете есть важные спортивные результаты, а что говорить о журналах, телевизионных шоу, рекламе. Спорт везде. Но мало кто из людей знает, сколько сил, терпения, нервов стоит для спортсмена каждая новая победа.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест решали судьбу упорного противоборства.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими.

В условиях современной жизни зачастую для достижения высшего результата необходим особенно четкий самоконтроль, самообладание, способность быстро принимать единственно правильные решения, управлять трудовым процессом, поведением и эмоциями. Неумение регулировать свое эмоциональное состояние, поведение и действия зачастую приводит к отрицательным и тяжелым последствиям, как для самого спортсмена, так и для окружающих. Стоит только представить себе неадекватные действия водителей, машинистов, летчиков, операторов. Неумение управлять своими эмоциями снижает способность социально-психологической адаптации. К сожалению, в системе народного образования, как общего, так и специального, крайне мало уделяется внимания обучению приемам саморегуляции. Хотя эта проблема играет большое социальное и моральное значение. Строгое семейное воспитание, дисциплина во время учебы, напряженный ежедневный труд, безусловно, способствуют формированию навыков саморегуляции, связанных с умением активизировать внутренние резервы, развивать способность длительного удержания внимания, его концентрацию. Однако требуется специальное обучение, значение которого трудно переоценить. Это относится полностью и к спорту - одному из сложнейших видов человеческой деятельности.

В процессе спортивной деятельности необходимо постоянно контролировать и управлять своим психическим состоянием. В противном случае, большие психические и физические нагрузки, когда спортсмен плохо управляет своим состоянием, приводят к чрезмерным психическим перенапряжениям, которые снижают эффективность деятельности, приводят к дезорганизации и поражению. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, депрессии. В условиях обучения и тренировки тренеру необходимо стимулировать активное участие спортсмена в тренировочном процессе. Ориентировать его на овладение приемами саморегуляции и самоконтроля, их постоянного практического применения. Обучая и подготавливая спортсмена, необходимо давать ему самостоятельные задания по анализу тренировок, соревнований, своего внутреннего состояния и поведения, знакомить с достижениями психологии и психогигиены в области саморегуляции. В процессе тренировок тренер должен моделировать те эмоциональные состояния, которые характерны для соревнований, и приемами саморегуляции приводить их в определенные состояния. В спорте очень часто побеждает тот, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настраиваться на соперничество, рационально использует свои физические ресурсы, сохранит на оптимальном уровне психическую и нервную энергию.

Спорт - это соревнование личностей, где решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции, что в свою очередь невозможно без воспитания и развития силы воли.

Объект исследования - предстартовое состояние спорсмена.

Предмет – навыки саморегуляции, позволяющие преодолеть сложности, возникающие в предстартовом состоянии.

Цель – определить наиболее эффективные методики развития навыков саморегуляции, обеспечивающих преодоление предстартовых состояний у спортсменов.

Для выполнения поставленной цели необходимо решить задачи:

1. определить особенности предстартового состояния у спортсменов
2. выяснить возможности саморегуляции в решении проблем предстартового состояния у спортсменов
3. дать рекомендации по развитию навыков саморегуляции для преодоления предстартового состояния.

# Глава 1.???

## 1.1 Предстартовое состояние как психологическое явление

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности.

Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

• публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;

• значимость ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;

• ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;

• ограниченность времени, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;

• непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует. Для данного состояния нервно-психического напряжения существует термин предстартовое состояние.

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

Исследование данной проблемы занимает одну из главных ролей в спортивной психологии. Так как ведущие тренеры всего мира пришли к выводу, что главный соперник спортсмена это его собственное Я.

В настоящее время существует множество методик и характеристик преодоления предстартового состояния, основополагающими принято считать разработки А.Ц.Пуни, Р.М. Загайнова, Э. Джекобсона, И. Шульца и А. Алексеева. Именно по этим методикам проходит работа с большинством сборных команд. Однако, несмотря на то, что труды Пуни, Загайнова и Джекобсона являются фундаментальными, каждый вид спорта индивидуален и, подбирая способ регулирования и борьбы с предстартовым состоянием нельзя об этом забывать. Так же в работе со спортсменом необходимо учитывать и вид его предстартового состояния.

В настоящее время, принято выделять следующие виды предстартовых состояний:

*Состояние фрустрации*

Преодоление состояния фрустрации - психического состояния, вызываемого неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования). Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах.

*Боевая готовность*

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свом мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

*Предстартовая лихорадка*

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют резко выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса и дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора конечностей, и.т.д.). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, не отдохнувший.

*Стартовая апатия*

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Достигнуть наиболее высокого результата, как правило, спортсмен может, лишь научившись преодолевать все виды предстартового состояния. И не смотря на то, что в настоящее время разработано много различных способов преодоления проблем предстартового состояния: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация. Наиболее стойкий и плодотворный результат, возможно, получить лишь воспитывая в спортсмене силу воли, так как, по мнению большинства ученых, именно она является главным ключом к успеху. Именно из силы воли вытекает умение управлять своими эмоциями.

## 1.2 Общая характеристика воли и её качеств

Сила воли - одна из главных черт характера человека. Нередко даже говорят "характер" вместо "сила воли". Это не случайно, ведь от того, насколько в человеке развита сила воли, зависит то, как он сможет реализовать другие свои качества.

Воля — это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов. Воля — сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Спортсмену же надо развивать не абстрактную волю «силу воли», а конкретные компоненты воли и конкретные проявления «силы воли» - волевые качества, причем специфичными для них методами.

Все волевые качества можно разделить на три уровня. К волевым качествам на личностном уровне относятся: энергичность, настойчивость, выдержка. Эти волевые качества являются базовыми. Качества, которые развиваются несколько позже — вторичные или характерологические: решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Качества, связанные с морально-ценностными ориентациями: ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность.

Сила воли это внутренняя сила личности. И ее главными характеристиками являются:

1. Целеустремленность. Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой спортсмен точно знает чего хочет, куда идет и за что борется. Стратегическая целеустремленность - умение личности руководствоваться во всей своей деятельности определенными принципами и идеалами. То есть существуют твердые идеалы, от которых человек не отступает. Оперативная целеустремленность - умение ставить ясные цели для отдельных действий и не отключаться от них в процессе исполнения.
2. Инициативность. Качество, позволяющее начать любое дело. Очень часто такие спортсмены становятся лидерами. Инициативность основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении.
3. Самостоятельность. Умение не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основании своих взглядов и убеждений. Такие спортсмены активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи.
4. Выдержка. Качество позволяющее приостановить спонтанно возникающие под влиянием внешних факторов действия, чувства, мысли, возможно, не адекватные данной ситуации, и способные ее усугубить или привести к дальнейшим нежелательным последствиям.
5. Решительность. Умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Внешне данное качество проявляется в отсутствии колебаний при принятии решения.

Некоторые спортсмены считают, что им сила воли не нужна или что им это просто не дано. Они с каким-то облегчением говорят: "Ну нет у меня силы воли". Видимо эти люди просто лукавят перед другими, а может даже и перед собой, прикрывая свою слабость. Эти люди протестуют, если их называют бесхарактерными. Иметь характер хотят все. Поэтому целесообразно начинать совершенствовать себя именно с воспитания в себе силы воли.

Развитие в себе силы воли - очень трудный процесс. Ведь по сути своей это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо наоборот, отказ от того, что очень хочется.

В спорте постоянно приходится добиваться каких-то результатов, преодолевая различные трудности и свое второе я. То самое второе я, которое умоляет вас утром полежать в постели еще пять минут, хотя вы уже опаздываете. Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка доводит спортсмена до грани его возможностей. Конец тренировки должен превращаться в пытку. Все действия, предпринимаемые в целях воспитания волевых усилий, спортсмен должен проводить энергично и в высоком темпе.

Основу воспитания воли составляет воспитание волевых качеств. Волевые качества приобретаются в первую очередь самовоспитанием. Самовоспитание воли является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего — с разработкой программы самовоспитания силы воли.

Без самовоспитания силы воли спортсмен не сможет преодолевать предстартовые состояния, находясь на выезде или во время отсутствия тренера.

Приемы самовоспитания силы воли могут быть весьма разнообразны, но все они носят довольно конкретные требования.

В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годичную (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Затем рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо:

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения. Имеется в виду: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину.

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. Таковыми могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки.

3. Отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий:

а) мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);

б) организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель — иди к ней твердо; выполнение плана — основа успеха; окончил день — подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми — потом решай; если решил — делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, — действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя).

5. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т. д.).

Таким образом, можно сделать вывод, что воля сильна не у того, кто принимается за дело, стиснув зубы, наморщив лоб и приняв грозный вид. Такой спортсмен берется за работу порывисто и с жаром, но без оглядки. Результата он, вероятно, и добьётся, но какой ценой. Такой спортсмен вряд ли сможет совладеть с тем, кто спокоен, рассудителен, и уверен в себе. Последний берется за работу спокойно и целеустремлённо, относясь к происходящему, будь то победа или поражение непредвзято потому, что знает свою силу и уверен в том, что достигнет желаемого. Для него жизнь не суета вокруг пьедестала. Он воспринимает её как игру сил, а свою задачу - видит в умении учиться у всех и вся. Он не с кем не борется, поэтому просто обречён на успех.

Говоря о переживаниях спортсмена, употребляются два термина- чувства и эмоции. В широком смысле слова – синонимы. В узком - под эмоциями понимают переживания, возникшие в данный момент. Чувства же возникают как обобщение многих эмоций. Чувства влияют на эмоции. Чувства и эмоции играют чрезвычайно важную роль в деятельности спортсмена. Порой эти явления настолько захлестывают спортсмена, что справиться с ними довольно таки сложно и единственное что может помочь спортсмену в данной ситуации это воля.

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности. При этом осуществляется сознательная рефлексия на разных уровнях. Воля является важным компонентом психики, обеспечивая выполнение двух взаимосвязанных функций - побудительной и тормозной, за счет которых спортсмен регулирует психическое состояние.

## 1.3 Регуляция психических состояний.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека для его успокоения при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Именно по этой причине необходимо знать о всевозможных приемах регуляции психических состояний.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средствасаморегуляции.Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

**Самоубеждение** - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

**Самовнушение** - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера можно привести общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка- метод для расслабления, психологической разгрузки и снятия нервного напряжения, разработанный в 1932 году немецким психиатром Иоганном Шульцем. Данная техника включает в себя ежедневные занятия, от 15 минут и более, обычно утром, в обед и вечером. В течение каждого занятия, спортсмен повторяет определенные слова или вызывает у себя определенные образы, с помощью которых вводит себя в состояние расслабления. Поза для тренировки должна быть удобна. Обычно занимаются лежа. В то же время, можно заниматься в разных йоговских позах для медитации. Данная техника позволяет облегчить или полностью избавиться от многих психосоматических нарушений.

Шульц проводит параллели между аутотренингом, йогой и медитацией. Это метод воздействия на собственную вегетативную нервную систему.

Психорегулирующая и психомышечная тренировка - представляет собой современный вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Создана А. В. Алексеевым, она отличается от аутогенной тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. Психологической основой этого метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц. Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система является одним из главных стимуляторов головного мозга. Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние, о чем свидетельствует уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него, а также коленного рефлекса, а напрягая мышцы, можно эту тонизацию увеличить. Правда, следует отметить, что если произвольно напрягать мышцы умеют уже и маленькие дети, то с произвольным расслаблением мышц дело обстоит хуже.

Идеомоторная тренировка - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Разработана Д. Джонсом в 1963 году. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицировать следующим образом:

• как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;

• как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет, таким образом, тренирующую функцию;

• как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию. Все три функции характеризуются синхронностью.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

"Жизненность", или "реальность", представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во "внутреннюю реализацию" уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Использование выше изложенного преследует цели: научить спортсмена мастерству самоконтроля и саморегуляции; воспитать умение управлять собой; настроить на преодоление любых трудностей и неудач. Приемы саморегуляции могут привести к позитивным результатам лишь только в том случае, если они будут использоваться систематически, и для их применения будет правильно определено место в тренировочном процессе. Занятия по освоению приемов саморегуляции должны иметь место с момента поступления молодого человека в секцию и продолжаться, усложняясь, по мере повышения его спортивного уровня.

# Глава 2.

Сила воли развивается на основе воспитания у спортсмена, начиная с дошкольного возраста, умения доводить до конца выполнение посильных заданий. Положительную роль в воспитании силы воли играет развитие настойчивости и целеустремленности, значимые цели и осознание долга и ответственности за порученное дело.

Самое главное — научить спортсмена не прекращать целенаправленных усилий при возникновении препятствий. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, снижающими его активность. В связи с этим необходимо знать основные пути поддержания целеустремленности. Конкретизация цели и перспектив деятельности.

Это положение имеет особое значение в учебном и тренировочном процессе. Поэтому каждое занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмен упражнялся не «вообще», а овладевал конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы, уходя с занятий, спортсмен как можно чаще сознавал, что он чего-то достиг, продвинулся вперед. Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности, приводит к снижению работоспособности. Цель, которую ставит перед собой спортсмен, не всегда совпадает с целями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах учебного процесса порой труднодостижимо.

Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность занятий, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебных и тренировочных занятий перед соревнованиями. Известно, например, что интересный материал и запоминается лучше, и закрепляет интерес к учению, а протекание биохимических процессов в организме спортсмена после тренировочных занятий зависит от его настроения и от отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги в протекании этих процессов бывают большими.

Через удовлетворение, получаемое от занятий, формируется удовлетворенность всем тренировочным процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться спортсменами не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование целеустремленности.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью занятий их нельзя превращать в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать этот фактор нельзя. Поэтому необходимо, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов их организации.

Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые трудности. Уровень трудности всегда должен быть достаточно низким, чтобы обеспечить непрерывность получения спортсменом подкрепляющих стимулов, т. е. достижение успеха. Большинство ученых, однако, высказывается за оптимальную трудность заданий, которая заставит прилагать определенные волевые усилия. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает спортсмена к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность спортсмена, направленную на преодоление трудности.

В определенные моменты предстартового процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование соревновательного метода. Можно, например, сообщить спортсмену, что конкурент успешно провел выездные соревнования, или сказать: «За команду будет выступать тот, кто выиграет отборочные соревнования». Усиление мотива такими способами повысит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

При недостаточном развитии у человека чувства долга настойчивость может не проявляться в полной мере. Правда, ее проявление возможно при эгоистических устремлениях (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и такое проявление настойчивости будут радовать тренера. Осознание своего долга, меры ответственности за развитие и реализацию своего таланта свидетельствует о том, что у него имеются все предпосылки для саморазвития целеустремленности и настойчивости. Если человек не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же у человека имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности и достичь поставленной цели.

Еще одной составляющей можно выделить воспитание дисциплинированности*.* Успех воспитания дисциплинированности зависит от того, насколько точно сформулирован и доступен для понимания перечень предъявляемых спортсмену требований. Кроме того, не менее важно закреплять навыки дисциплинированного поведения. Для исправления недисциплинированности могут быть приняты следующие меры:

1. Вовлечение недисциплинированных спортсменов в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для недисциплинированного спортсмена.

2. Предоставление недисциплинированному спортсмену инициативы в некоторых общественно полезных делах.

3. Укрепление веры в свои силы.

4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.

5. Использование общественного мнения команды против злостных нарушений дисциплины.

Однако, как бы хорошо не проходил тренировочный процесс и как бы хорошо он не был подготовлен, решающую роль в формировании его силы воли будут играть развитие самостоятельности и развитие решительности.

Развитие самостоятельности проходит ряд этапов. На первом этапе самостоятельность проявляется лишь в исполнении того, что было запланировано только тренером или совместно с подчиненными. На втором этапе самостоятельность проявляется не только в исполнении, но и в самоконтроле. На третьем этапе к ним присоединяется возможность самому планировать деятельность. На четвертом этапе появляется творческая инициатива, т. е. самостоятельность в постановке цели, выборе путей ее достижения, в принятии на себя ответственности за осуществление дела.

Успешное формирование самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения знаний и умений, необходимых в данном виде деятельности.

2. Развитие самостоятельности должно проходить под контролем наставника, но без лишней опеки, без сковывания инициативы человека.

3. Необходим интерес спортсмена к данному виду деятельности.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются для развития смелости.

Развитию решительности способствует создание соревновательной обстановки на занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственность снижают решительность. Здесь имеет место проявление закона Йеркса—Додсона, согласно которому повышение силы мотива стимулирует деятельность, но чрезмерная сила мотива ухудшает ее. Повышению решительности способствует возникающая по мере овладения разучиваемым материалом уверенность в своих силах. Для быстрейшего возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения целесообразно давать посильные задания и оказывать помощь.

# Заключение

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом заработка больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих спортсменов ступенями роста.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища. Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно психического напряжения, которое в обычной жизни, как правило, отсутствует.

Мною было установлено, что при разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен—хочу—могу».

Таким образом, наилучший настрой спортсменов на соревнования в состоянии боевой готовности, а наихудший – при предстартовой апатии. Соответственно этому и успешность соревновательной деятельности различна.

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

На основание данной работы можно выделить и механизмы возникновения предстартовых состояний.

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль. Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают условно-рефлекторной и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи.

Так же можно выделить факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.

* Уровень притязаний спортсмена. Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду города, страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.
* Обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.
* Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками».
* Индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых).
* Характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат.
* Присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд).

И последний наиболее важный, на мой взгляд, фактор- степень овладения силой воли.

Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с воспитания силы воли.

Спортсмен должен приучить себя замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Любой спортсмен знает, что соревнование – это не только испытание физических качеств. Уровень психической нагрузки соревновательной деятельности несравненно выше тренировочной, в чем, наверное, и состоит особая притягательность спорта.

Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, онемение в ногах, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли, вкрадываются сомнения в исходе своего выступления.

Влияние предстартового состояния на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему, и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий. Оптимальное состояние находится как раз где-то посередине, когда человек держит под контролем свое психологическое состояние.

Спорт – это наркотик, потому что человек запрограммирован на удовольствие и стремится испытывать его снова и снова. Положительные эмоции – мотив куда более мощный для стремлений «выше, быстрее, сильнее», чем боязнь поражения. Тот, кто боится проиграть, не получает положительных эмоций, а убегает от отрицательных. Именно на таких людей сильнее всего действуют стрессы. Именно по этому каждому спортсмену необходимо воспитывать в себе силу воли и с самых ранних лет учиться грамотно преодолевать предстартовые состояния.

# Список литературы

1. Л.А.Венгер, В.С.Мухина «Психология», М.1988
2. Л.Д.Столяренко «Основы Психологии», РнД.2005
3. Е.Л.Солдатова, Г.Н.Лаврова «Психология развития и возрастная психология», РнД. 2004
4. М.В.Гамезо, И.А.Домашенко «Атлас по психологии. Информационно методическое пособие по курсу психология человека», М.1999
5. Р.М.Загайнов «Проклятие профессии», М. 2001
6. А.Н.Мишин «Психологическая подготовка к соревнованиям», М.2007
7. Л.А.Карпенко «Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике», С-П.2008
8. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкая «Методика оценки и развития психических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие», М.2007
9. М.А.Гаврилова, А.В.Плешкань «Специальная подготовка юных спортсменок высшей квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие», М.2001