**Теоретические аспекты психологии личности юного спортсмена.**

Педагог-психолог МБОУ ДОД ДЮСШ №1

Губенко С.В.

# Психологическая характеристика личности юного спортсмена

# Юный возраст спортсменов - это возрастной период, включающий в себя среднее и старшее звено школы, поэтому сегодня мы рассмотрим основные психологические особенности подростков и старших школьников.

# Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемешается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками [13, с. 162].

# Обычно процесс общего интеллектуального развития детей начинается и завершается несколько раньше, чем процесс их формирования как личностей. Если интеллект ребенка, понимаемый как способность ставить и решать задачи в практическом, образном и символическом планах, представляется развитым уже к началу подросткового возраста, то становление ребенка как личности здесь активно продолжается и завершается гораздо позднее, в годы юности. В течение трех-четырех лет обучения в старших классах школы заканчивает формирование мотивационная сфера человека, определяются его личные и деловые интересы, проявляются профессиональные склонности и способности.

# Подростничество - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

# В начале подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших, детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как со взрослым человеком. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Собственное стремление подростков к взрослости усиливается за счет того, что и сами взрослые начинают относиться к подросткам уже не как к детям, а более серьезно и требовательно. С подростка спрашивают больше, чем с младшего школьника, но ему многое и разрешается из того, что не позволяется первоклассникам. Например, подросток гораздо больше, чем младший школьник, может находиться вне дома, на улице, в компании друзей и среди взрослых. Ему позволено участвовать в таких ситуациях, к которым обычно младшие школьники не допускаются. Этим подтверждается более равноправное и независимое положение подростка в системе человеческих отношений. Все это вместе взятое порождает у подростка представление о себе как о человеке, переставшем быть ребенком, перешагнувшем за порог детства. Итогом этих процессов становится укрепляющееся внутреннее стремление подростка поскорее стать взрослым, которое создает совершенно новую внешнюю и внутреннюю ситуацию личностного психологического развития. Она требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой.

# Быстро взрослеть подростка заставляют также обстоятельства жизни, связанные с физическими изменениями его организма. Быстрое возмужание, физическая крепость порождают дополнительные обязанности, которые подросток получает и в школе, и дома [17, с. 202].

# В подростковом возрасте изменяются содержание и роль подражания в развитии личности. Если на ранних ступенях онтогенеза оно носит стихийный характер, мало контролируется сознанием и волей ребенка, то с наступлением подростничества подражание становится управляемым, начинает обслуживать многочисленные потребности интеллектуального и личностного самосовершенствования ребенка. Новый этап в развитии этой формы научения у подростков начинается с подражания внешним атрибутам взрослости.

# Самый легкий способ достичь цели «быть как взрослый» состоит в подражании внешним формам наблюдаемого поведения. Подростки начиная с 12--13 лет (девочки несколько раньше, мальчики позднее) копируют поведение взрослых, которые пользуются авторитетом в их кругу. Сюда входят мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т.п. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается. Для мальчиков-подростков объектом подражания часто становится тот человек, который ведет себя «как настоящий мужчина» и обладает силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью дружбе. У девочек развивается тенденция подражать тем, кто выглядит «как настоящая женщина»: старшим подругам, привлекательным, пользующимся популярностью взрослым женщинам. К своему физическому развитию многие мальчики-подростки относятся очень внимательно, и, начиная с V--VI классов школы, многие из них приступают к выполнению специальных физических упражнений, направленных на развитие силы и выносливости. У девочек же больше наблюдается подражание внешней атрибутике взрослости: одежде, косметике, приемам кокетства и т.п.

# В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он так же, как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у подростков обычно складывается из ценимых ими достоинств других людей.

# Поскольку в качестве образцов для подражания подростков выступают как взрослые, так и сверстники, создаваемый ими идеал оказывается несколько противоречивым. Он сочетает в себе качества, как взрослого, так и более молодого человека, причем далеко не всегда эти качества оказываются совместимыми в одном лице. В этом, по-видимому, заключается одна из причин несоответствия подростков своему идеалу и их постоянных переживаний по данному поводу.

# Из подросткового возраста человек переходит в юношество.

# Интеллектуальная зрелость, в том числе нравственно-мировоззренческая, готовность старших школьников ставить и решать, различные жизненные задачи в этом возрасте очевидна, хотя здесь говорить о ней пока что приходится в общем виде, имея в виду сравнительно невысокий уровень интеллектуального развития немалого числа современных юношей и девушек. Речь идет о возможностях, которые имеются у всех старшеклассников и многими из них практически реализуются [3, с. 62].

# Значительны и индивидуальные различия, существующие между старшеклассниками, причем в настоящее время даже наблюдается тенденция к их увеличению в связи с дифференциацией учебных программ, учебных заведений, относительной свободой выбора в них учебных предметов.

# Старшие школьники независимо от их индивидуальных особенностей знают, понимают и следуют определенным нормам морали. Их нравственное сознание достигает достаточно высокого уровня зрелости, дифференциации и стабильности при, разумеется, выраженных индивидуальных различиях в содержании тех нравственных норм, которых они придерживаются. Эти нормы имеют сложную индивидуальную структуру и соотносятся со всеми основными видами общения и деятельности

# Налицо в этом возрасте выраженная полоролевая дифференциация, т.е. развитость форм мужского и женского поведения у юношей и девушек. Они знают, как себя вести в тех или иных ситуациях, их ролевое поведение является достаточно гибким. Наряду с этим иногда наблюдается своеобразная инфантильно-ролевая ригидность, негибкость поведения в ситуациях общения с разными людьми и по различным поводам.

# Большинство старших школьников к окончанию школы самоопределяются в будущей профессии. У них складываются профессиональные предпочтения, которые, однако, не всегда являются достаточно продуманными и окончательными. Индивидуальные различия здесь бывают еще большими, чем в нравственном выборе. Некоторые дети уже к концу подросткового возраста твердо знают, кем они станут, у других выбор профессии не является завершенным даже тогда, когда они ее фактически приобретают. Ранний или поздний выбор профессии, как правило, не сказывается на профессиональных успехах; они могут быть значительными или незначительными независимо от того, насколько рано или поздно происходит окончательное профессиональное самоопределение.

# В раннем юношеском возрасте завершается формирование сложной системы социальных установок, причем оно касается всех компонентов установок: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Правда, период ранней юности характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и изменчивостью многих социальных установок.

# У юношей и девушек можно обнаружить такие акцентуации характеров, которые не встречаются ни в каком другом возрасте, причем между отдельными чертами характера и их проявлениями имеется множество противоречий, острота которых к окончанию школы обычно сглаживается.

# Ранний юношеский возраст - это пора первой любви, возникновения интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. У девушек они обычно появляются несколько раньше и имеют более глубокий характер, чем у юношей. В отношениях, о которых идет речь, формируются личностные качества верности, привязанности, личной ответственности за судьбу близкого человека. Вместе с общими нравственными установками они порождают определенный, индивидуально своеобразный ответ на вопрос «каким быть?» [29, с. 142].

# В юности процесс формирования личности еще не завершается, он активно продолжается и дальше, но уже за пределами школы. Однако многое из того, что человек как личность приобретает в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

# Из всего сказанного можно сделать вывод:

# 1. Подростковый возраст - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

# 2. В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он так же, как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей.

# 3. В раннем юношеском возрасте завершается формирование сложной системы социальных установок, причем оно касается всех компонентов установок: когнитивного, эмоционального и поведенческого.

# 4. В юности процесс формирования личности спортсмена еще не завершается, он активно продолжается и дальше, но уже за пределами школы. Однако многое из того, что юниор как личность приобретает в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу и спортивную карьеру.

# 5. Для изучение личности спортсменов используются различные методики и тестирования. Они начали разрабатываться еще в начале 20 века как в России, так и в других странах.

# 6. Существуют характеристики, которые отражают отношения юного спортсмена к себе, к окружающим его людям и событиям. Вмешательство в формирование личности юного спортсмена может оказать значительную помощь в его деятельности, адаптации к условиям соревнований и общему эмоциональному самочувствию.

# Психологические особенности спортивной деятельности

# Несмотря на существенные различия массового спорта от спорта высших достижений и особенно профессионального спорта, спортивная деятельность по своим основным характеристикам везде остается одной и той же, со всеми присущими ей закономерностями и особенностями. Поэтому даваемая ниже характеристика спортивной деятельности относится к любой категории спорта.

# Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.

# Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику - как противоборство, а по отношению к партнерам по команде - как сотрудничество, взаимосодействие. Противоборство регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведет к штрафным санкциям, вплоть до дисквалификации спортсмена.

# Деятельность спортсменов - это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок.

# Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий. [16, с. 53].

# 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. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины [21, с. 243].

# В современный спорт кроме самих спортсменов вовлечены тренеры, спортивные руководители, врачи, психологи, массажисты, менеджеры, судьи, журналисты. Поэтому подготовка спортсмена требует финансовых затрат и использования последних научных достижений в области теории и методики спортивной тренировки, физиологии, медицины, психологии, фармакологии, менеджмента. Однако центральной фигурой остается спортсмен.

# Соревновательная деятельность 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. На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

# Остановимся подробнее на психологических характеристиках каждого этапа.

# Психологическая характеристика предстартового этапа

# Непосредственную подготовку к конкретному соревнованию необходимо начинать за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

# сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;

# прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;

# постановка реальной цели;

# планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);

# отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

# В отношении сбора информации о соперниках следует иметь в виду, что спортсмены реагируют на нее по-разному. Одних знание о высоком результате соперника, показанном на последних соревнованиях, может мобилизовать, заставит усерднее трудиться на тренировках, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Весьма важной задачей, стоящей перед тренерами на этом этапе, является отбор спортсменов в состав команды для выступления на соревновании. Для этого проводятся прикидки, контрольные старты, бои, схватки. Это вызывает психическое напряжение у спортсменов, и им требуется определенное время для восстановления затраченной психической энергии. Подобный отбор является для претендентов во многих случаях даже более напряженным, чем участие в соревнованиях [20, с. 91].

Организация досуга спортсменов накануне соревнований. Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Использование самими спортсменами перед соревнованием каких-то способов сугубо индивидуально. Одни спортсмены уединяются, уходят в себя, другие становятся повышенно общительными, разговорчивыми. Другие отвлекаются от предстоящих соревнований, третьи стараются не нарушать привычный ритм жизни - тренируются как обычно.

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия (театр, кино, цирк), однако для лиц впечатлительных следует отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон.

В качестве одного из приемов борьбы с преждевременным сильным волнением спортсмена и сохранением его психической энергии можно использовать «неожиданное включение его в стартовый состав команды или в состав участников соревнования накануне его. Тогда эмоциональный спортсмен не успеет «перегореть». Руководствуясь этим, опытные тренеры объявляют стартовый состав команды в день игры.

В психологическом плане важен и другой вопрос: следует ли спортсменам, участвующим, предположим, в вечерних соревнованиях, посещать место соревнований утром и следить за выступлением соперников до начала своего выступления? Бесспорно, ознакомление с местом будущих соревнований необходимо по возможности провести заранее, накануне или еще раньше. При попадании в новые и необычные условия у человека нередко возникает ориентировочная реакция, рефлекс «Что такое?\* (по И. П. Павлову). Такая реакция может увеличить предстартовое возбуждение, но при повторении ситуации или обстановки ориентировочная реакция угасает. Именно из-за наличия ориентировочного рефлекса, как полагает К. М. Смирнов, сдвиги перед предварительными забегами могут быть выражены больше, чем перед финалами.

Наблюдать за выступлением соперника перед собственным выходом, очевидно, не следует, потому что это увеличивает психологическую нагрузку. Так, по мнению тренера волейболисток ЦСКА, спортсменки провели в турнире матч значительно хуже, чем накануне, потому что до матча они внимательно наблюдали за игрой команды, с которой нужно было играть в последний день. Фактически это были два матча, двойная доза психологической нагрузки, что очень нелегко выдержать [13, с. 18].

Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности.

Этот этап связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

Сосредоточение спортсмена на старте*.* Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение - конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения - на старте. В сосредоточении выделяют две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга. Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

саморегуляции состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);

повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);

сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;

обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

Самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения). Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия.

Возникает ряд вопросов: в какой интервал времени до выполнения целесообразно сосредоточивать внимание на выполняемом упражнении, сколько раз надо мысленно повторять его, следует ли выполнять упражнение целиком или только основные звенья, начальные?

Многое зависит и от типологических особенностей нервной системы спортсмена:

Мысленное проговаривание и представление упражнения, которое нужно выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки.

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения.

Следует бережно относиться к моменту сосредоточения. Тренер своими советами не должен мешать сосредоточению спортсмена перед стартом [16, с. 199].

Мобилизация спортсмена на высокий результат. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена.

Следует однако учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может привести к обратному результату. Спортсмен рискует перевозбудиться, потерять контроль над собой и в результате потерпеть неудачу. Поэтому при мотивировании спортсменов следует руководствоваться правилом, что сила мотива у спортсмена должна быть оптимальной, и учитывать, что «лучшее - враг хорошего».

Сбор сведений о возможностях соперников или об уже показанных ими результатах -- один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию спортсмена. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации спортсмена.

Такие случаи нередки в спортивной практике. Знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние спортивной злости. Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным. В исследованиях многих психологов показано, что установки типа «как можно дальше», «как можно больше», «как можно быстрее» дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: прыгнуть на столько-то, пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе [13, с. 59].

Стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Такого спортсмена визуально характеризует «бегающий», а иногда отрешенный взгляд, обилие ненужных движений, быстрая подключаемость ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к соревнованию, излишняя говорливость, мимика, не соответствующая ситуации,- улыбки, перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует, что мысли и чувства находятся в хаотическом состоянии. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсменов из-за низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своем превосходстве над соперником. Однако она может создаваться и некорректными действиями соперников, провокациями с их стороны.

Является ли стартовая несобранность самостоятельным состоянием или одним из компонентов состояний лихорадки или апатии - мнения ученых расходятся [17, с. 94].

Выбор момента начала деятельности*.* Идеомоторный акт, или установка имеет значение и для создания у спортсмена состояния готовности (бдительности) к внешним сигналам, к выбору момента начала деятельности. Известно, что предварительная команда укорачивает латентный период. Напротив, внезапно появившийся сигнал приводит к увеличению латентного периода. Это обусловлено тем, что психологическая установка способствует более быстрому ответу на пусковой сигнал: чем больше латентное возбуждение, тем скорее оно достигнет порогового уровня под действием пускового раздражителя, тем короче латентные периоды соответствующих реакций. Именно поэтому при подаче звукового сигнала к старту судьи предварительно дают команду «Внимание!» В этих условиях момент начала деятельности строго регламентирован. Другое дело в тех видах спорта, где начало выполнения действия строго не ограничено (у прыгунов, штангистов, гимнастов и т. д.). Здесь начало выполнения упражнения определяется субъективно, по чувству готовности. Это чувство появляется у спортсменов, приобретших уже определенный опыт, так как новички не умеют еще анализировать и дифференцировать внешние и внутренние сигналы, на основании которых они судят о готовности к началу действия.

Время определения готовности к началу действия зависит и от психологических особенностей человека, от его тревожности и решительности.

Чувство готовности к началу действия. Необходимость чувства готовности к началу выполнения действия отмечается многими спортсменами. По данным одного исследования, при его наличии спортсмены выполняли действия успешно в 95,5% случаев, при отсутствии - только в 13,3%.

Психофизиологическая природа чувства готовности до конца еще не выяснена. Ведущим признаком готовности к действию являются мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, особенно лица и дыхания). В разных видах спорта субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично. У прыгунов в воду -- это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов -- что появился «прилив сил», «уверенность в мышцах», «наступило успокоение» и т. п. [19, с. 102]

Аналитический и оценочный этап результатов деятельности

Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути исправления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т. д.

Спортсмен, потерпевший поражение, на этом этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни» [15, с. 36].

Все это свидетельствует, что данный этап соревновательной деятельности не менее важен, чем все предыдущие.

**Литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.

2. БурачукЛ. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. -- М.; Харьков; Минск, 1999.

3. Введение в теорию физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -- М., 1988.

5. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

6. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. -- Смоленск, 1989.

7. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. -- М., 1971.

8. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта.

9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -- М., 1986.

10. Гуревич К. М., Борисова Е. М. Психологическая диагностика: Учеб. пособие. - М., 1997.

11. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.

12. Егоров А. С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоления в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962

13. Жуков О.Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14-17 лет //Физическая культура. - 2004. - 2.

14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.

15. Келлер В. С Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. -- М., 1977.

16. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М., 1978.

17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - Ставрополь, 2001.

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

19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. -- М., 1991.

20. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. - М., 1979.

21. Основы психодиагностики: Учеб. пособие для студ. педвузов / Под общ. ред. А.Г.Шмелева. -- М.; Ростов н/Д, 1996.

22. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М., 1984.

23. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.

24. Психология: Учебник для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.

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

26. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. - М., 1986.

27. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.,

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

29. Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. -- М., 1971.

30. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания. - М.: Владос-Пресс, 2002.

31. Страхов И.В. Психология характера.

32. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. -- М., 1984.

33. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. - М.; Воронеж, 1996.

34. Шайхтдинов Р. 3. Личность и волевая готовность в спорте. -- М., 1987.

**«Психологическая подготовка юного спортсмена»**  
 Педагог-психолог МБОУ ДОД ДЮСШ № 1

Губенко С.В.

*…Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта*

Под *психологической подготовкой* следует понимать совокупность пси­холого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортив­ной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и уча­стия в соревнованиях

…Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть *общей психологической подготовка* заключается в том. что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режи­мом сна и т.д. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических про­цессов, состояний, свойств личности.

*…Специальная психологическая подготовка* направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, опти­мальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью ус­тойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внут­ренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психичес­кие состояния, проявляемые в этих условиях (П.А. Рудик, Н.А, Худатов).

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, рит­ма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; вы­сокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распре­деление); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению так­тикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: спо­собность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мыш­ления и др.

…Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена (табл. 24.4) Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, неза­висимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

…Для спортсменов, специализирующихся на **длинных** дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, уме­ние подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

…Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единобор­ствах, сложно координационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оператив­ного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решитель­ность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

…Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом ас­пекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными **мотивами**, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности - выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться вы­соких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные воз­награждения и др. (Ю.Ф. Курамшин, Б. Кретти, Р.А. Пилоян). Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, чес­толюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

…Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному про­цессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирова­ние и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощ­рений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера (Г.Д. Горбунов).

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать **систему отношений** к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отно­шение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

…Составной частью общей психологической подготовки является **волевая подготовка.**

**Под волей** понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достиже­ния сознательно поставленных целей при преодолении различных трудно­стей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.  
…Трудности в спорте делятся на **субъективныеи объективные**. Субъек­тивные трудности зависят от **особенностей личности** данного спортсмена характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими **условиями спортивной деятельности**: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настой­чивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоя­тельность, выдержка и самообладание (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

*Целеустремленность* выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и зада­чи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

*Настойчивость и упорство* означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достиже­нию цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, тех­нической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюби­вым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

*Инициативность и самостоятельность* предполагают творчество, лич­ный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дур­ным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оце­нивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

*Решительность и смелость* есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своев­ременность, обдуманность принятых решений, хотя, а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.   
*Выдержка и самообладание* означают способность ясно мыслить, отно­ситься к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибоч­ных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональ­ном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и кон­кретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими впроцессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

..В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмо­циональная основа (А. Ц. Пуни). Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усо­вершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как широта, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

…Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. В связи с этим заслуживают внимания классификация ведущих и дополнительных волевых качеств спортсмена, которую предложил Ф. Генов (табл. 24.5).

…Воспитание волевых качеств спортсменок связано с постоянным пре­одолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих полевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение ус­ловий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать полевые качества в процессе тренировки.

…Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверх соревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снаря­дов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) сопер­никами; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; со­здание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

…Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль (Л.П. Матвеев).  
Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта (по Генову)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | Ведущие волевые качества | Ближайшие к ведущим | За ними |
| 1-я группа легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной, парусный спорт | Настойчивость,  упорство | Самооблада­ние, стойкость | Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость |
| 2-я группа спортивная и художе­ственная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, легкоатлети­ческие прыжки и метания, фигурное катание на коньках, стрельба | Настойчивость, самообладание | Смелость | Инициативность, самостоятельность, решительность |
| 3-я группа прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм | Смелость, ре­шительность | Настойчивость, самообладание | Инициативность, самостоятельность |
| 4-я группа спортивные игры | Инициативность, само­стоятельность | Настойчивость, решительность, смелость | Самообладание, упорство |
| 5-я группа бокс, борьба, фехтование | Инициативность, самостоятельность | Решительность,  смелость | Самообладание, настойчивость |

Примечание: Целеустремленность является общим волевым качеством для всех видов спорта

*Психологическая подготовка к соревнованиям*

…Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю - начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

*Ранняя предсоревновательная подготовка* предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурен­тах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, осо­бенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе

подготовки; определение цели выступления, составление программы дей­ствий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

разработку подробной программы психологической подготовки к соревно­ваниям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку сис­темы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию пра­вильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препят­ствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с уста­новкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и исполь­зование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

*….Непосредственная психологическая подготовка* к соревнованию и в ходе его включает: психическую настройку и управление психическим состояни­ем непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организации условий для нервно-пси­хологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, зак­лючающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воз­действие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьше­ние психического утомления, снижение напряженности путем примене­ния разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

…Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревно­ваниями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный ис­ход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом со­стоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение тех­нико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения у пловцов перед стартом (по данным В.Н. Платонова, С.М, Ваицехонского)

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воз­действия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

*словесные воздействия тренера,* способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности:

а) разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) *самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена* самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «ус­покойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «мол)

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спорт­смена положительные эмоциональные реакции —* чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, про­слушивание через наушники музыкальных произведений;*

л) *успокаивающая аутогенная тренировка*

е) *успокаивающий массаж*

ж) *успокаивающая разминка* (с преобладанием упражнений, выполня­емых плавно, не спеша и, т.п.);

з) *специальные дыхательные упражнения,* направленные на снижение пси­хического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

….Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

..Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к кон­центрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настрой­ке на максимальное использование своих технико-тактических и физичес­ких возможностей, самоприказам типа «отдай все только выиграй»,«мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковремен­ной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная трени­ровка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

|  |
| --- |
| …Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спорт­сменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными осо­бенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).…Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние не­достаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявле­нии требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его воз­буждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.  ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ  Основные направления психической подготовки:  - формирование мотивации занятий спортом;  - воспитание волевых качеств;  - идеомоторная тренировка;  - совершенствование быстроты реагирования;  - совершенствование специализированных умении;  - регулировка психической напряженности;  - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;  - управление стартовыми состояниями спортсменов. |

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

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

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

….Какие же меры следует принимать для сохранения и даже по­вышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и до­стижению наивысших результатов?

Прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую ор­ганизацию и содержание тренировочного процесса, которые посто­янно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого совершен­ствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоян­но возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

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

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

**ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

…Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

…При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований со­здают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей, как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств (Л. П. Матвеев, 1977). Практической основой методики волевой подготовки служат сле­дующие факторы.

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий. Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в " преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать дачное слово. Успех в этом деле возможен лишь и том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, пони­мает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень, важно, чтобы сложные за­дачи, которые ставятся перед спортсменом па различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

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

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы,- широко применяющиеся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания; в) соревнования в услож­ненных или непривычных условиях

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

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

а) неотступное соблюдение общего" режима жизни;

б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена метод убеждения, личный пример тренера и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спор­тивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсме­на, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важ­ных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

…Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы:

- единство практической, организаторской и идейно-политической работы;

-целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов;

- сплоченность коллектива спортсменов,

- благоприятная моральная атмосфера их жизни в деятельности;

- высокий авторитет тренера.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования. Совершенствованию специализированных восприятий способст­вует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.  
….Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена.

Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий.

Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры *—* основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей ме­ре должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движе­ний, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с рос­том спортивного мастерства возрастает, является психическая ре­гуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных вижений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты важный показатель спортивного мастерст­ва, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены вы­сокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

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

…..В процессе спортивной деятельности человек чаще всего встречается с необходимостью реагировать на слуховые, зрительные, тактильные, проприоцептивные или смешанные раздражения. В ответ па эти виды раздражений возможны *собственно реакции,* т. е. ответное реагирование на возникающий сигнал, и *реакции предвос­хищения,* т. е. реагирования, предполагающие соответствующие реакции экстраполяции в определенных временных, пространственных или пространственно-временных соотношениях между возникающим стимулом и ответным действием.

Собственно реакции и реакции предвосхищения могут быть простыми и сложными. Сложные подразделяются на дизъюнктивные (со взаимоисключающим выбором) и дифференцировочные. Реакция боксера на действия его противника, заставляющего или наступать или отступать, реакция футболиста ударить по воротам или дать пасс партнеру относятся к дизъюнктивным (т. е. нельзя одновременно отступать и наступать, бить по воротам и передавать мяч и т. д.). Дифференцировочные реакции один из наиболее сложных видов реагирований, требующий большого напряжения внимания для быстрого выбора наиболее адекватного ответно­го действии, а иногда и прекращения уже начавшегося ответа или переключения на другой вид действий. Например, фехтовальщик, начавший атаку, должен суметь перехватить контратаку противника и продолжить свою. Баскетболист, начавший действие для поражения кольца и увидевший эффективную защиту, меняет замысел и передает мяч партнеру, находящемуся в лучшем положении и т.д.

Следовательно, в условиях некоторых видов скоростных взаимодействий (в играх, единоборствах и др.) человек не в состоянии правильно реагировать по типу простой реакции в ответ на возникающие сигналы. Целесообразные и результативные реагирования спортсменов (особенно в сложных ситуациях единоборств и игр) могут быть объяснены выполнением действий но типу реакций предвосхищения (антиципации). В этом случае спортсмен реагирует не на появление того или иного раздражителя, а предугадывает (по времени или пространству) начало или появление сигнала для своих действий, предвосхищая момент и место действия соперника или партнера (движение оружия в фехтовании, появление мяча в играх и др.). Реакция предвосхищения является одной изформ вероятностного прогнозирования, важнейшим качеством, обеспечивающим результативность деятельности человека в сложных скоростных взаимодействиях спортсменов.

Различают два вида предвосхищений:

персептивное, заключающееся в контроле движения объекта с целью его перехвата в обусловленном месте; 2) рецепторное, состоящее в экстраполяции момента появления объекта на основании оценки временных эпизодов.

В процессе соревновательной деятельности спортсмен реагирует, предвосхищая пространственные и временные характеристики движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) как находящихся в его поле восприятия (зрение, слух и др.), так и за временными и пространственными характеристиками своих действий с ритмом и темпом ранее изученных движений, без контроля зрением или другими рецепторами. Ориентация человека в процессе двигательных действий осуществляется с помощью комплексной деятельности анализаторов, которая позволяет из отражения отдельных анализаторов осуществлять целостное представление о положении тела, его перемещениях эффективно реагировать адекватной формой поведения.

Успешное развитие специализированных умений и качеств требует развития следующих способностей:

- дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций;

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

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

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

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

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

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

— недостатки переключения внимания компенсируются быстро­той двигательных реакций, способностью точно прогнозировать из­менение ситуации, чувство времени и др.

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

— недостаточная точность двигательных дифференциаций ком­пенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувст­вом времени и др.

…..В психической подготовке должны оптимально сочетаться зада­чи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее пол­ного воплощения их способностей, психических и физических ка­честв в соревновательной деятельности. Задача психической подготовки спортсменов в этом направле­нии заключается в выработке толерантности к эмоциональному, стрессу, вызываемому соревновательной напряженностью. ( С этой целью в тренировочном процессе следует использовать увод действия стрессового характера, соответствующие сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревнований, и избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной альтернативы соревновательной деятельности.

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

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

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

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

**Ограничение или искажение информации.** Для успешной дея­тельности в условиях спортивного поединка спортсмен должен постоянно воспринимать и перерабатывать информацию о технико-тактических замыслах и действиях соперника, эффективности своих действий и действий партнеров по команде, адекватности времен­ных и пространственных взаимодействий и т. д. Ограничение или искажение указанной информации применением специальных мето­дических приемов (встречи о незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров и др.) вызывает инфор­мационный дефицит, который и обеспечивает создание стрессовой ситуации.

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

**«Психологический анализ деятельности и личности спортсмена»**

Педагог-психолог МБОУ ДОД ДЮСШ №1

Губенко С.В.

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. Специфичность условий, существующих при занятиях спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности, где способности играют определяющую роль в достижениях человека [2].

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории:

массовый спорт

спорт высших достижений

профессиональный спорт

Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, проведение досуга, физическое и психическое развитие, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

* испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
* эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
* стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
* удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;
* стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была.

Наука побеждать в спорте, это прежде всего наука о спортивной подготовке и управлении ею. Многообразная и сложная система спортивной подготовки реализуется по своим законам, которые нуждаются в управлении, соответствующим индивидуальным особенностям спортсмена. Подготовка спортсменов и повышение их мастерства определяется многими факторами и условиями. Со спортсменами работают большое количество специалистов: тренера, врачи, массажисты, психологи. К числу важнейших психологических аспектов следует отнести три группы проблем:

* проблема психодиагностических приемов отбора лиц для определения видов спорта;
* проблема методов эффективной специальной психологической подготовки спортсменов в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
* проблема методов психологического обеспечения деятельности спортсмена на различных этапах соревнования.
* проблема разработки пси­хологических основ спортивного мастерства как в целом, так и при­менительно к отдельным видам спорта.

Исходя из собственной практической деятельности я могу отметить, что в большинстве случаев отбор в секции происходит без учета морфологических, физиологических и психологических характеристик ребенка. Очень редко акцент делается на типологические, врожденные особенности конкретного человека.

Рассмотрим несколько теоретических аспектов из психологии личности спортсмена: черты личности спортсменов; личные изменения, связанные с занятием спортом; основные проблемы, с которыми встречаются спортсмены.

Остановимся на чертах личности, наиболее выраженных у спортсменов. К ним относятся:

- **агрессивность:** в видах спорта, где требуется физический контакт, контролируемая физическая агрессивность необходимое качество для победы. В литературе тема агрессивности спортсменов освещена не так хорошо. Исследования свидетельствуют о том, что спортсмены не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем люди, не занимающиеся спортом.

**-тревожность:** как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Бут (1958) установил, что у спортсменов – школьников уровень тревоги ниже, чем у не спортсменов.

**-авторитарность:** люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся к авторитарному контролю над собой. Поэтому спортсмен с авторитарными тенденциями довольно легко принимает все ограничения и указания своего тренера, касающиеся тренировок и его поведения. Будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, агрессивен. Спортсмен с низким авторитарными потребностями менее охотно принимает притязания от других, в том числе тренера. Покладист, иногда неуверен в себе, скромен, склонен к самообвинениям.

**-стремление к достижению:** у спортсменов разный уровень потребностей в достижении. С помощью существующих методик трудно определить степень выраженности этой черты у различных групп спортсменов. Стремление к достижению лучше выявлять при помощи беседы и наблюдением за спортсменом.

**-эмоциональная устойчивость и самоконтроль**: спортсмен сможет добиться успеха в стрессовой ситуации при правильном управлении своим эмоциональным состоянием. У спортсменов более благоприятная личностная адаптация (Сперлинг, 1942).

-**волевые качества личности:** под волевой деятельностью понимается сознательная, целеустремленная деятельность человека, связанная с преодолением препятствий и трудностей на пути на пути к цели. В волевой деятельности, важной для спортивной подготовки важны: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость, мужество, дисциплинированность, самостоятельность.

В работе с обучающимися следует учитывать вид спорта, так как личностные особенности у спортсменов в индивидуальных и командных видах будут отличаться. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта более самостоятельны, менее тревожны и обладают качествами, позволяющими успешно действовать независимо от влияния окружающей среды.

Кроме этого выделяют игровые, циклические и боевые виды спорта, что также следует принимать во внимание, так как это будет влиять на личностные особенности спортсмена.

В процессе профессионального развития в спорте происходят личностные изменения у человека. Под влиянием напряженных и интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках, личностные особенности в возрасте 12-14 лет (при занятии спортом не менее 5 лет) практически не отличаются от показателей личностных особенностей в 19 лет. Но по мере взросления у подростков отмечается улучшение самоконтроля, повышение уровня личностной тревожности, настойчивыми, эгоцентричными. Профессор Икэгами (1968) в своем исследовании показал, что с увеличением спортивного стажа от года до 10 лет спортсмены становились активнее, агрессивнее, беззаботнее, реже испытывали чувство собственной неполноценности. Кислер (1957) и Ричардсон (1962), исследуя ценностные ориентации студентов университета установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь и благородство, было менее благоприятным, чем у не спортсменов.

Также под влиянием профессиональной деятельности у спортсменов наблюдаются: всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе со­вершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма; высокая степень общей работоспособности организма; выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) спо­собность владения собственным телом, выражающаяся в совершен­стве двигательных навыков, умений и сопутствующих им спо­собностей—силы, выносливости, быстроты и координированности движений; высоко развитые процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повы­шенная способность подмечать и выделять существенные для вы­полняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собствен­ных движениях и действиях; способность выполнять требу­емые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности; разностороннее развитие процессов внимания - его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде; наглядно действенное и оперативное [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/), непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности; хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память; разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные ре­шения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;

Уровень развития указанных особенностей у спортсменов, зани­мающихся разными видами спорта, различен. Это объясняется не­одинаковостью психологической структуры разных видов спортив­ной деятельности.

Основные проблемы, которые беспокоят юных спортсменов это:

- переживание победы в спорте (ощущение потери того процесса, который завершился, качественное изменение следующего этапа не признается, спортсмен оказывается неготовым к дальнейшему развитию);

- чрезмерное волнение в спорте (Причина, как правило, слабость навыков саморегуляции , за которой могут стоять страхи, неудовлетворение собой, негативными переживаниями);

- переживание страха в спорте ( опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнения, страх «не использовать момент»);

-слабое состояние готовности к соревнованию (данное состояние позволяет максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности);

- психологическая работа с расстройствами настроения (раздражение и лень);

- переживание поражения в спорте.

В наши дни спорт – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Его общественные функции необычайно многочисленны и разнообразны. Масштабность спортивной практики требует соответствующего масштаба теоретической базы, на которой данная практика осуществляется.

**Углубление психологических и общетеоретических представлений о сути современного спорта** необходимо для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед российским спортом на международной арене. Ведь оценка сути современного спорта, его реального и потенциального места в обществе неизбежно образует существенную часть основания, на котором строится мотивационная структура личности человека, посвятившего себя спорту. От правильности и конкретности этой оценки, во многом завися те "личностные параметры" спортсмена, которые определяют его успехи в большом спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Психология спорта: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас.- М.: АСТ; Мн.:Харвест, 2005.-352с.

2. Тихвинская Е. Психология переживания в спорте.- СПб, изд. СПбГУ, 2007