

Касмалиева А.С., Сейтказиев М.Т., Акматов А.Р., Оморов М.

**СПОРТСМЕНДЕРДИН МЕЛДЕШ ӨТТҮДӨ
ПСИХОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДЫГЫНЫН КАЛЫПТАНЫШЫН
ТҮЗҮҮ ФАКТОРЛОРУ ЖАНА ШАРТТАРЫ**

Касмалиева А.С., Сейтказиев М.Т., Акматов А.Р., Оморов М.

**ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

A.S. Kasmalieva, M.T. Seitkaziev, A.R. Akmatov, M. Omorov

**FACTORS AND CONDITIONS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL
READINESS OF ATHLETES FOR COMPETITIONS**

УДК: 552.957

Статья посвящена результатам проведенного исследования по изучению предстартовых состояний, которое может проявляться в трех основных формах, каждая из которых характеризуется определенными особенностями протекания нервных процессов, изменениями вегетативных функций и эмоциональное состояние перед стартом, тесно связано с мышечной деятельностью. Оно связано с подкреплением функциональными изменениями в организме, которые возникают при мышечной работе и умение управлять этим состоянием - источник повышения резервных возможностей организма и обеспечения психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, готовность спортсмена, соревнования, мышечная деятельность.

In the article the authors are devoted to the results of the research on pre-start states that can be manifested in three basic forms, each of which is characterized by specific features of the course of the nervous processes, changes in vegetative functions and emotional state before the start, is closely related to muscle activity. It is associated with the reinforcement of functional changes in the body that arise in muscle work and the ability to control this state - as a source of increasing the body's reserve capabilities and ensuring the athlete's psychological readiness for competitions.

Key words: psychological preparation, athlete's readiness, competitions, muscular activity.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать. Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

Таблица 1 - Виды психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения. В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности

и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл.1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и методами и методическими приемами. Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

В настоящее время многие специалисты не без основания высказываются о том, что эмоциональное состояние перед стартом, как и всякое эмоциональное состояние, тесно связано не только онтогенетически, но и филогенетически с мышечной деятельностью. Оно связано с подкреплением функциональными изменениями в организме, которые возникают при спортивных упражнениях, т.е. при мышечной работе. При этом данные изменения постоянно подкрепляются также сложной совокупностью сигналов из внешней, прежде всего общественной, среды – взаимодействием первых и вторых сигналов действительности.

В психологии спорта проблема предстартовых состояний привлекала внимание исследователей прежде всего в связи с практическим ее значением. Изучение ее позволило установить, что предстартовое состояние неоднородно.

Установлено и в настоящее время является признанным фактом, что оно может проявляться в трех основных формах, каждая из которых характеризуется определенными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций и хорошо выраженными психологическими симптомами.

Первая форма характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов. Психологические ее симптомы: напряженное ожидание, возрастающее нетерпение («скорей бы бежать, плыть, начать игру, бой и т.д.»), легкое возбуждение; мысли о прохождении дистанции или предстоящих соревновательных действиях (темп, тактика), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту.

Вторая форма характеризуется широкой иррадиацией и высокой степенью интенсивности процесса возбуждения в коре головного мозга, резко выраженными вегетативными сдвигами (учащение пульса, дыхания, потливость, дрожание конечностей, иногда дрожь во всем теле, резкое усиление диуреза и др.).

Психологические симптомы: волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность, беспричинная суетливость и т.д.

Третья форма характеризуется преобладанием в коре запредельного охранительного торможения. Типичными внешними реакциями являются малая подвижность, зевота. Психологические симптомы: вялость, инертность, апатия, нежелание участвовать в соревнованиях, плохое настроение, сонливость.

Исходя из особенностей проявления каждой из указанных форм предстартового состояния, автор назвал первую из них состоянием боевой готовности, вторую - состоянием «стартовой лихорадки» и третью - состоянием «стартовой апатии».

То или иное предстартовое состояние оказывает определенное влияние на протекание деятельности спортсмена во время соревнования и на достижение им того или иного спортивного результата.

Возникновение того или иного предстартового состояния всегда детерминировано. Число факторов, их детерминирующих, весьма значительно. Но среди этих факторов наибольшее значение, с точки зрения обеспечения благоприятного предстартового состояния и предотвращения неблагоприятных форм, имеет хорошая тренированность спортсмена, его отличительная, так называемая спортивная форма.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется волевым усилием спортсмена. Эмоции вызывают энергетический выброс, а волевым усилием определяется экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей. А.Л.Попов выделяет мотивацию спортсмена – как одну из главных особенностей спортивной деятельности (2000).

Первая особенность заключается в мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. В основе мотивации лежит возможность реализации своих способностей и самоутверждения, также познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных (А.А. Ионов, 2007).

Мотивация - причинная обусловленность активности, избирательное побуждение к активности, способ регуляции поведения человека.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Проблема предстартового эмоционального состояния спортсменов продолжает оставаться актуальной для теории на протяжении многих лет. Как показывает спортивная практика, многие спортсмены достигают лучших результатов во время тренировок, а не на соревнованиях, что связано с особыми специфическими условиями соревновательной деятельности и психологической готовностью спортсмена к состязаниям.

Американский психолог Б.Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;

- стремление к совершенству; - повышение социального статуса;

- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

- получение материальных поощрений.

Выделяют две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной "коллективистами", доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе - "индивидуалистов" - ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, - в личных соревнованиях.

Мотивы - это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Этот факт привлекает специалистов для проведения дальнейших исследований в области теории спорта и спортивной психологии, как источник повышения резервных возможностей организма и обеспечения психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Литература:

1. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики: кубанский практикум по психопедагогике / А.В. Алексеев. - Краснодар, 1995
2. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.П. Генов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 280 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д. Горбунов. - М.: ФиС, 2006. - 110с.
5. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. - М.: Флита, 2000. - 152с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.А.