Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования «Яйская ДЮСШ»

**Методическая разработка**

«Особенности психологической подготовки обучающихся по виду спорта «легкая атлетика»

(для тренеров-преподавателей ДЮСШ)

|  |
| --- |
| Составитель: |
|
| Тренер-преподаватель МБУДО «Яйская ДЮСШ» |
| Вагайцева Елена Анатольевна |

Пгт. 2018 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Введение…………………………………………………………….. | 3 |
| 2 | Психологическая подготовка……………… ………………………. | 3 |
| 3 | Общая психологическая подготовка……………….... ……………. | 4 |
| 4 | Система специальной психологической подготовки..................... | 7 |
| 5 | Заключение……………………………………….…………………… | 18 |
| 6 | Список литературы…………………………………………………… | 19 |
| 7 | Приложение | 20 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время доказано, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит не только от высокого уровня и потенциала их физических возможностей, но и от их психологической подготовленности.

История лёгкой атлетики хранит в себе множество примеров того, когда бесспорные лидеры сезона не попадали даже в финал соревнований в силу срывов психологического характера, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации своих сил часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, а так же на Олимпийских играх. Что в свою очередь, в очередной раз подчёркивает значимость психологической подготовки лёгкоатлета к соревнованиям.

1.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Чем больше масштаб и уровень значимости соревнований, тем большее психологическое напряжение испытывает спортсмен, что в свою очередь требует от спортсмена определённой степени готовности к тому или иному виду соревнований. Поэтому в психологии выделяют два типа психологической подготовки к соревнованиям: общая психологическая подготовка и специальная подготовка к конкретному соревнованию.

2.Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка спортсменов проводится в ходе каждого тренировочного занятия, а так же во время участия спортсменов в соревнованиях. Данный вид психологической подготовки направлен на развитие у спортсменов специальных психологических качеств, которые помогут им в их спортивной деятельности добиться наилучшего результата. А так же осуществляется формирование спортивного характера, который включает в себя набор определённых критериев.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;

- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении [1, с.67].

Совокупность критериев спортивного характера и личностных особенностей спортсменов которые развиваются у них в ходе общей психологической подготовки должны помочь им справится с различного радо трудностями, которые могут возникнуть на тренировках или же во время соревнований.

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

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

К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта [2, с.35].

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф. Геновым, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом):

* 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнования;
* 2) трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена;
* 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий;
* 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий;
* 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта;
* 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена;
* 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний [3, с.71].

Р.З. Шайхтдинов, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из "позиции проблемы готовности в спорте":

* 1) трудности, препятствующие формированию волевой готовности;
* 2) трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности;
* 3) трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности [4, с.57].

При эффективно проведённой общей психологической подготовки, спортсмены не должны столкнуться с рядом такого рода проблем и быть в оптимальном состоянии готовности к соревнованиям.

Как правило основным вопросом психологической подготовки спортсменов является их уровень тревожности, ведь есть множество экспериментов подтверждающих зависимость данного динамического состояния с результативностью спортсменов, но только знания одного уровня тревожности недостаточно для эффективной психологической подготовки. Работа со спортсменами и выбор методов воздействия должны осуществляться после анализа общей структуру личности и системы потребностей.

Важно изучение таких особенностей спортсменов как структура их личности и система потребностей. Так как бессмысленно уделять особое внимание в работе со спортсменами их уровню тревожности, в то время когда у них наблюдается низкий уровень потребности в достижении успеха. Ведь спортсмены с низким уровнем тревожности и низким уровнем потребности в достижении успеха не показывают высоких результатов, так же как и спортсмены с высоким уровнем тревожности и высоким уровнем потребности в достижении успеха. Соответственно методы работы с такими спортсменами в первую очередь должны быть ориентированы на формирование заинтересованности в своих результатах, что приведёт к появлению высокого уровня потребности в достижении успеха.

Работа над выше перечисленными психологическими показателями осуществляемая в хоте общей психологической подготовки приводит к психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей [1, с.132].

Все выше перечисленные моменты характерны для общей психологической подготовки спортсменов, но психологи выделяют ещё и специальную психологическую подготовку спортсменов к конкретному соревнованию.

Основной задачей специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию является создание состояния их психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Исследователи разделили предсоревновательный период на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряженности:

Первая фаза включает в себя достаточно длительный период и начинается, когда спортсмен принимает решение о выступлении в конкретных соревнованиях. Эта фаза может длиться недели и даже месяцы, предшествующие соревнованию, и сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например колебаниями кровяного давления.

Вторая фаза охватывает кратковременный период - от тренировки до соревнования. Здесь возможно применение различных тактических вариантов, которые могут благоприятно (или неблагоприятно) повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

Третья фаза - стартовое состояние - наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент неопытные спортсмены обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или иначе проявляют физиологические и психологические признаки стресса.

И, наконец, возникают условия активации непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно во время длительной гонки или игры, а также между отдельными попытками в легкой атлетике наблюдается изменение в уровне активации. По данным исследований, в этот период спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать помощь со стороны. В этом завершающем периоде активации время, которое имеется в распоряжении у спортсмена между попытками максимального приложения усилий, является наиболее важным для него.

Иногда продолжительность этих периодов не зависит от спортсмена, тогда как в других случаях у него есть какой-то запас времени, например между попытками в прыжках в высоту.

2.Система специальной психологической подготовки

Система специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках важно знать место проведения, в некоторых других случаях - основой является информация о соперниках и т.п.);

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. - все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала) [1, с.125].

Результатом выполнения выше перечисленных пунктов является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям.

А.Ц. Пини утверждает, что состояние психической готовности к соревнованию включает в себя целостное проявление личности спортсмена и представляет собой динамическую систему элементы которой приведены ниже в таблице 1.

Таблица 1

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни)

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | Элементы готовности | Характеристика |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Трезвая уверенность в своих силах | Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований |
| 2 | Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу | Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели |
| 3 | Оптимальный уровень эмоционального возбуждения | Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований |
| 4 | Высокая помехоустойчивость | Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в "нечувствительности" к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию |
| 5 | Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением | При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам |

Так же не менее значимым является ситуативное управление состоянием и поведением спортсменов в условиях соревнований.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата [3, с.46].

В таких ситуациях вполне актуальным и целесообразным является ситуативное управление деятельностью спортсмена. Это прекрасно помогает в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям. Поэтому в психологии спорта используется также и такой метод, как ситуативное управление состоянием и поведение спортсмена.

Так же не менее важным являются мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена, которые издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

**Первый этап**

Решается специальная задача - снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований.). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины.), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

**Второй этап**

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

* как можно больше отвлечься от всего окружающего;
* четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.;
* 3воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

**Третий этап**

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

* он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;
* ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;
* ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);
* ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта) [5, с.43].

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

* 1необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;
* следует учитывать уровень их спортивного мастерства;
* 3 важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;
* средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);
* комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;
* важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);
* необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;
* в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;
* при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения [5, с.43] (см. рисунок 2).

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Цели:

* 1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
* 2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
* 3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
* 4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

Таблица 2

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | Содержание подготовки | Задачи | Средства решения | Сроки выполнения |
| 1 | Общая диагностика уровня подготовленности | Диагностика 1) волевых качеств;   * + - 2) помехоустойчивости;     - 3) морально-этических качеств;     - 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта | Комплекс исследовательских мероприятий |  |
| 2 | Морально-этическое воспитание | * + - 1) воспитание идейной направленности;     - 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований | * + - 1) проведение бесед;     - 2) моделирование на тренировках соревновательных условий |  |
| 3 | Волевая подготовка | Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена |  |  |
| 4 | Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера | Развитие 1) умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях;  2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения | Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н. Гогунова |  |
| 5 | Диагностика интеллектуальных качеств | Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств;  2) уровня развития наблюдательности | Тест "Логичность", тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта |  |
| 6 | Совершенствование интеллектуальных качеств | Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений;  2) наблюдательности | Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и собственного выполнения физических упражнений |  |
| 7 | Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений | Диагностика 1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности;   * + - 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;     - 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения;     - 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения | Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения;   * + - а) с определением спортсменом момента готовности;     - б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена |  |
| 8 | Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений | Совершенствование 1) приемов контрольно-ориентировочной деятельности;   * + - 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;     - 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения | Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление "модели соревновательного упражнения", практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование "чувства готовности" |  |
| 9 | Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний | Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности;  2) умений проводить саморегуляцию | Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник "Стресс-симптом-тест", опросник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагарелли |  |
| 10 | Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний | Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности;  2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции | Беседы на тему "Внешние проявления эмоциональной напряженности", наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений |  |
| 11 | Диагностика умений проводить аутогенную тренировку | Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке;  2) умений осуществлять аутогенную тренировку | Опрос о существенности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике |  |
| 12 | Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку | * + - 1) закрепление знаний об аутогенной тренировке;     - 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки | Комплекс гетеротренинга |  |
| 13 | Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервнопсихической свежести | Диагностика 1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести;  2) умений практического использования этих знаний | Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А. Цагарелли |  |
| 14 | Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести | Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия;   * + - 2) приемов отвлечения и переключения;     - 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями | Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга |  |
| 15 | Общая диагностика уровня подготовленности | Диагностика 1) волевых качеств;   * + - 2) помехоустойчивости;     - 3) морально-этических качеств;     - 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта | Комплекс исследовательских мероприятий |  |

В приведенном примере практически не говорится о сроках выполнения и средствах решения задач психологической подготовки, так как их нельзя обобщить (они зависят от планов и программ по другим видам подготовки спортсменов, календаря соревнований и других особенностей спортивной деятельности). Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

# Заключение

В результате изучения системы психологической подготовки лёгкоатлетов к соревнованиям было выявлено, что психологическая подготовка спортсменов делится на следующие виды:

общая психологическая подготовка,

специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Каждая из двух видов подготовки имеет свои особенности и по-своему важна.

В общей психологической подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий.

Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе каждого тренировочного занятия.

В данном виде психологической подготовки акцент делается на развитии спортивного характера и ряда важных качеств необходимых спортсмену для преодоления различного рода трудностей с которыми он может столкнуться на соревнованиях или же в ходе тренировочного процесса.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию включает в себя информирование спортсменов об условиях соревнования, соперниках, месте проведения соревнования.

Формируется соревновательная цель и мотив участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям является очень важным и неотъемлемым элементом тренировочного процесса. Так как существует множество примеров того, как спортсмены прибывающие в хорошей физической форме на соревнованиях показывали результаты намного ниже своих возможностей. Виной тому является плохая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Список литературы:

1. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер с англ.: Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.

2. Шайхутдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхудзинов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 154 с.

3. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для ст-ов пед. ин-тов по спец. 03.03 " Физ. культура " / В.Л. Марищук [и др.]. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284 с.

5. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М.: Наука и спорт, 1983. - 183 с.

6. Пилоян, А.Р. Мотивация спортивной деятельности / А.Р. Пилоян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.

7. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2000. - 512 с.

8. Сагайдак, С.С. Мотивация достижения в спорте / С.С. Сагайдак. - Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. - 245 с.

9. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - Махачкала: Изд-во " Юпитер", 2002. - 160 с.

# Приложение №1

# Оценка типологических свойств и особенностей темперамента спортсмена.

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований исследования свойств нервной системы - совпадение диагноза по двум или нескольким методикам. Нередко наряду с экспериментальными методами исследования свойств типа нервной системы используются наблюдения за жизненными проявлениями свойств нервной системы и опрос.

В основу предлагаемого опросника, направленного на оценку силы процессов возбуждения, торможения и их подвижности, положен "Опросник темперамента" зарубежного психолога Я. Стреляу, модифицированный с учетом специфики спортивной деятельности доктором психологических наук Б.А. Вяткиным.

Дается следующая инструкция: "Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа - наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да", "нет", "не знаю". Отвечайте "не знаю" лишь в тех случаях, когда вам трудно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует обвести кружком. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!"

# Опросник темперамента

* 1 Легко ли вы сходитесь с новыми товарищами по команде, тренерами, руководителями?
* 2 Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
* 3 Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
* 4 Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?
* 5 Воздерживаетесь ли вы во время занятий спортом от неделовых, эмоциональных аргументов?
* 6 Легко ли вам втянуться в тренировки после длительного перерыва (лечение травмы, болезнь и т.п.)?
* 7 Добиваетесь ли вы на соревнованиях более высокого результата, чем на тренировках?
* 8 Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
* 9 Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
* 10 Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?
* 11 Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?
* 12 Способны ли вы по указанию тренера быстро успокоиться, "взять себя в руки"?
* 13 Охотно ли вы стремитесь к участию в ответственных соревнованиях?
* 14 Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?
* 15 Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?
* 16 Способны ли вы быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или задания?
* 17 Охотно ли вы выполняете сложные и рискованные упражнения?
* 18 Трудно ли вам сдержать злость или раздражение?
* 19 В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?
* 20 Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
* 21 Сохраняете ли вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях?
* 22 Влияет ли состав группы, в которой вы тренируетесь, на ваше самочувствие и настроение?
* 23 Способны ли вы переносить поражения?
* 24 Уверены ли вы в своих силах, выходя на старт?
* 25 Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?
* 26 Охотно ли вы приступаете к выполнению новых упражнений, овладению новой техникой?
* 27 В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?
* 28 Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
* 29 Быстро ли вы реагируете на команды?
* 30 Легко ли вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
* 31 Быстро ли вы "схватываете" новое движение, упражнение?
* 32 Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?
* 33 Легко ли вам испортить настроение?
* 34 Трудно ли вам оторваться от выполнения упражнений, заданий?
* 35 Легко ли вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?
* 36 Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
* 37 Легко ли вам сдержать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера?
* 38 Всегда ли вы проявляете терпеливость и настойчивость в многократном выполнении трудных упражнений и заданий?
* 39 Легко ли вы переносите длительные многочасовые тренировки?
* 40 Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?
* 41 Воздерживаетесь ли вы от грубых замечаний в адрес противника или его болельщиков?
* 42 Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
* 43 В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других?
* 44 Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
* 45 Можете ли вы быстро восстановить свои силы после тяжелой тренировки или выступления в соревнованиях?
* 46 Можете ли вы быстро собраться и быть готовыми в дорогу после окончания тренировки или соревнования?
* 47 Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
* 48 Легко ли вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?
* 49 Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?
* 50 В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
* 51 Трудно ли вам тренироваться или выступать в соревнованиях при шуме зрителей?
* 52 Легко ли вам воздержаться от преждевременного старта (фальстарта)?
* 53 Успешно ли вы сдерживаете излишнее волнение, выходя на старт?
* 54 Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок, сборов?
* 55 Любите ли вы частые перемены?
* 56 Склонны ли вы к излишнему риску на соревнованиях?
* 57 Любите ли вы длительно и кропотливо работать над шлифовкой техники того или иного упражнения?
* 58 Можете ли вы выполнять упражнение в конце тренировки так же легко и свободно, как в ее начале?
* 59 Часто ли у вас наблюдаются резкие перепады в настроении перед началом соревнований?
* 60 Можно ли сказать, что чаще всего перед стартом вы находитесь в состоянии "боевой готовности"?
* 61 Любите ли вы интенсивные тренировки?
* 62 Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?
* 63 Имеет ли для вас значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?
* 64 Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?
* 65 Взвешиваете ли вы все "за" и "против" перед тем, как принять важное решение?
* 66 Легко ли вам продолжать соревнования, если в самом начале их потерпели неудачу, допустили ошибку?
* 67 Наблюдается ли у вас торопливость в разминке на соревнованиях?
* 68 Быстро ли вам надоедают однообразные тренировочные занятия?
* 69 Легко ли вам сдержать внешнее выражение радости от победы в соревнованиях?
* 70 Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
* 71 Любите ли вы оживленную обстановку на тренировочных занятиях или соревнованиях?
* 72 Любите ли вы длительную деятельность, требующую больших умений?
* 73 В состоянии ли вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
* 74 Любите ли вы тренировочные задания, требующие быстрых движений?
* 75 Умеете ли вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
* 76 Быстро ли вы приступаете к работе, получив указание тренера?
* 77 Способны ли вы, окончив тренировку, терпеливо ждать, чтобы организованно покинуть место занятий?
* 78 В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить упражнение?
* 79 Быстро ли вы просматриваете газеты?
* 80 Случается ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?
* 81 Можете ли вы нормально работать не выспавшись?
* 82 В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?
* 83 В состоянии ли вы свободно тренироваться, если болитголова, зуб?
* 84 В состоянии ли вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что ваши товарищи разминаются или ждут вас?
* 85 Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?
* 86 Отдаете ли вы предпочтение скоростно-силовым упражнениям в разминке?
* 87 Можете ли вы остаться спокойными и сдержанными, если судьи допускают ошибку по отношению к вам?
* 88 Легко ли вы меняете тактику соревновательной борьбы, намеченную ранее?
* 89 Терпеливы ли вы?
* 90 Легко ли вам удается приспособиться к более медленному ритму выполнения упражнения, если это необходимо?
* 91 Легко ли вам, готовясь к старту, одновременно выполнять еще несколько действий (помогать товарищу, отвечать на вопросы и т.д.)?
* 92 Могут ли товарищи по команде легко изменить ваше плохое настроение?
* 93 Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
* 94 Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
* 95 Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
* 96 Легко ли вам сохранить спокойствие, когда приходится длительное время ожидать объявления результата соревнований?
* 97 Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?
* 98 Свободно ли вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?
* 99 Можете ли вы сразу прервать разговор, если это требуется?
* 100 Легко ли вы приспосабливаетесь к различным стилям работы разных тренеров?
* 101 Любите ли вы часто менять места тренировок и соревнований?
* 102 Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
* 103 Воздерживаетесь ли вы от неуместных замечаний в адрес судей или организаторов соревнований в случае их явной ошибки?
* 104 Начинаете ли вы на тренировках сразу работать в полную силу?
* 105 Решаетесь ли вы выступать против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?
* 106 Стимулирует ли вас неудача в соревнованиях?
* 107 Легко ли вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения в соревнованиях?
* 108 В состоянии ли вы спокойно долго ждать, например, в очереди?
* 109 Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
* 110 В состоянии ли вы спокойно ожидать сигнала о начале соревнований?
* 111 В состоянии ли вы мгновенно реагировать в неожиданном направлении?
* 112 Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом просят?
* 113 Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
* 114 Умеете ли вы интенсивно работать?
* 115 Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?
* 116 Трудно ли вам привыкнуть к иному распорядку дня?
* 117 Охотно ли вы выступаете в соревнованиях, когда знаете, что противник сильнее вас?
* 118 Легко ли вам гасить в своем сознании представление о прошлых неудачах в соревнованиях, если они внезапно возникают?
* 119 Легко ли вы чувствуете себя на тренировках, если приходится выполнять различные упражнения и задания?
* 120 Владеете ли вы своими мыслями, чувствами, выходя на старт?
* 121 Охотно ли вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?
* 122 Легко ли вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?
* 123 Прерывается ли у вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
* 124 Умеете ли вы отвлекаться во время тренировок на действие посторонних раздражителей?
* 125 В состоянии ли вы длительное время стоять (сидеть) спокойно, если вас об этом просят?
* 126 В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
* 127 Легко ли вы переходите от печали к радости?
* 128 Легко ли противнику вывести вас из равновесия во время соревнований?
* 129 Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
* 130 Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или на встречах с населением, трудящимися, школьниками и т.п.?
* 131 Приступаете ли вы к работе быстро, без дополнительной подготовки?
* 132 Готовы ли вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
* 133 Энергичны ли ваши движения?
* 134 Охотно ли вы исполняете ответственную работу?

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подготовленности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ "не знаю" оценивается в 1 балл.

# Код опросника

Сила процессов возбуждения. Ответ "да": 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Ответ "нет": 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения. Ответ "да": 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, ПО, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Ответ "нет": 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов. Ответ "да": 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131. Ответ "нет": 25, 57, 63.

Диагноз: сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности [5, c.58].

# Тест на определения мотивации к успеху.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов "да" или "нет". Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Инструкция: "Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Стимульный материал:

* 1 Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
* 2 Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
* 3 Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
* 4 Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
* 5 Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
* 6 В некоторые дни мои успехи ниже средних.
* 7 По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
* 8 Я более доброжелателен, чем другие.
* 9 Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
* 10 В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
* 11 Усердие - это не основная моя черта.
* 12 Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
* 13 Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
* 14 Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
* 15 Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
* 16 Препятствия делают мои решения более твердыми.
* 17 У меня легко вызвать честолюбие.
* 18 Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
* 19 При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
* 20 Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
* 21 Нужно полагаться только на самого себя.
* 22 В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
* 23 Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
* 24 Я менее честолюбив, чем многие другие.
* 25 В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
* 26 Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
* 27 Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
* 28 Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
* 29 Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
* 30 Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
* 31 Мои друзья иногда считают меня ленивым.
* 32 Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
* 33 Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
* 34 Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
* 35 Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
* 36 Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
* 37 Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
* 38 Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
* 39 Я завидую людям, которые не загружены работой.
* 40 Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
* 41 Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы "да" на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы "нет" на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.

Ответы на вопросы 1,11, 12, 19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата.

от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.