

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР МОАП»  
(АНО «Учебный центр МОАП»)**

**РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ТЕМУ:**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ**

Москва, 2008 г.

В.Ф.Сопов. Кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФК.

Методические рекомендации предназначены тренерам различной квалификации для организации психологической подготовки спортсменов различных видов спорта. Целью пособия является ознакомление с наиболее часто применяемыми методами формирования мотивации к совершенствованию физических качеств и волевой подготовки в связи с особенностями видов спорта.

Методическое пособие написано известным российским спортивным психологом, работающим с 1976 года в сборных командах СССР и России по гребле на байдарках и каноэ, лёгкой атлетике, пулевой стрельбе, фигурному катанию, фехтованию, хоккею, баскетболу фристайлу, скалолазанию и др.

В нем содержится описание методик применявшихся в работе с ведущими спортсменами разных лет – В.Парфенович, С. Чухрай, С.Пострехин, И.Климентьев, И. Саломыкова, Г.Крефт, Н.Трофимова (гребля), В.Еремеев, С.Звягин, С.Вышедкевич, В.Воробьев, М.Сушинский, А.Харитонов, И.Никулин, А.Егоров (хоккей), Н.Репичев(стрельба), Т.Горляк (пятиборье), В.Волочкова, Е.Иванова, С.Давыдов, (фигурное катание), Е.Коконова, Ю.Борзаковский, Д.Буркения, С.Черкасова, Т.Фирова, О.Гаус, (лёгкая атлетика), А. Зукаль (фристайл), А. Шанаева, Е. Ламонова, О.Лобынцева(фехтование) и многими др.

*Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов— педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.*

Осуществление физической подготовки связано с проявлением спортсменами ряда психических свойств и качеств. Определение взаимосвязей конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью решения различных задач физической подготовки спортсменов, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств, адекватное управление состоянием - все это является психологическими основами физической подготовки высококвалифицированных спортсменов и обеспечивает повышение эффективности их тренировки.

### **1. Психологическая направленность средств физической подготовки**

Целью физической подготовки является совершенствование основных физических качеств *выносливости, силы и быстроты* (проявления такого качества как *ловкость* на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных действий, а следовательно, в первую очередь с технической подготовкой, где его целесообразно рассматривать).

**Совершенствование выносливости** происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

Здесь можно сформулировать следующее правило:

**Без утомления нет тренирующего эффекта,  
без преодоления усталости нельзя тренировать выносливость.**

У спортсмена необходимо формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые возникают вследствие утомления. Спортсмен должен расценивать эти признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект. Упражнения для развития выносливости выполняются в течение продолжительного времени и как правило, связаны с, многократным повторением одинаковых действий циклического характера.

В силу этого чувство усталости может наступать не только вследствие утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие монотонности работы.

Сочетание этих особенностей тренировки выносливости может способствовать появлению специфического новообразования - «фактора поиска комфорта»

**Содержание этого фактора** - тяжелое утомление физического характера и **поиск психического комфортного состояния** после него. Этот фактор является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных), потому что синдром «Психическое комфортное состояние после максимальной работы при высоких результатах» может трансформироваться в синдром «Психическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества результата».

В первую очередь здесь поражается мотивационная составляющая состояния. Мотивационная пара «утомление для результата» заменяется другой – «комфорт для результата», что в видах на выносливость совершенно неприемлемо.

Основным побудителем к тренировочной работе такого объема и содержания является мотивация - её уровень, структура, степень осознанности спортивно значимых мотивов.

Исследования в психологии труда (А.Морхауз,1964) и спорта (Е.П.Ильин, 1972,2001; В.Ф.Сопов, 2004) показали, что:

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ЭТО В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ  
СИЛА И СТАБИЛЬНОСТЬ МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ.**

*Четкое осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе - главное условие совершенствования выносливости.*

Сознательное принятие плана совершенствования выносливости способствует формированию категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы. Именно категорическая установка, т.е. предварительно сформированная готовность обязательно и полностью выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолевать утомление. По данным А.С.Егорова, замена категорической установки условной (выполнить работу если не будет слишком тяжело ...или...слишком холодно...или если хорошо пройдет первая часть тренировки и т. п.) на 70% снижает вероятность выполнения задания.

Для преодоления утомления, для снижения отрицательного воздействия на работоспособность чувства усталости, для противодействия монотонности нагрузок необходимо формировать умение направлять сознание, концентрировать внимание. Спортсмен должен

специально работать над совершенствованием умения переключать внимание, с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент деятельностью, либо наоборот, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений.

Такое переключение реально помогает бороться с утомлением - об этом свидетельствует опыт многих легкоатлетов (стайеров, марафонцев) лыжников-гонщиков, гребцов.

В процессе совершенствования выносливости, особенно в наиболее трудные моменты тренировки следует использовать приемы самостимуляции, самомотивации. Их можно разделить на две группы: а) выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности: «добежать до того дерева», «сделать еще 50 гребков в полную силу», «пройти не снижая темпа этот подъем», «еще два круга» и т.п.); б) самоприказы («терпеть!», «темп!», «шире шаг!», «чаще!», «толкаться!» и т.п.).

Успешное выполнение работы «на выносливость» связано с использованием психологических механизмов восстановления работоспособности. В этом плане необходимо научиться расслаблять натруженные мышцы, научиться, в целях более быстрого и полного восстановления не думать о прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях, давая, таким образом отдых нервной системе и психике.

Следует иметь в виду, что и категорическая установка и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы - все это помогает совершенствовать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у спортсменов достаточно развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство (Ю.Я. Кисилёв, 1979).

**Совершенствование силы** также требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти качества в тех

случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением. При выполнении упражнений «взрывного» характера с околопредельными или предельными отягощениями ведущее значение имеют смелость, концентрация внимания, умение мобилизовать все свои возможности. Перед выполнением упражнений с максимальным усилием спортсмену необходимо полностью отвлечься от всех посторонних раздражителей, в том числе и от мыслей о трудности, опасности упражнения, вероятности его невыполнения, о возможных ошибках.

Этому способствует концентрация и сосредоточенность внимания на основном компоненте предстоящего двигательного действия, на определении момента готовности начать упражнение, на эмоциональном возбуждении, необходимом для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Другими словами, возникает насущная потребность регуляции своего состояния. Способами и приемами саморегуляции внутренних состояний спортсменов высокого класса должен владеть, следовательно, в целях обеспечения не только результативности и надежности соревновательной деятельности, но и успешной физической подготовки.

Высокие требования к психическим функциям предъявляются и при **тренировке быстроты.**

Как известно быстрота - сложное физическое (двигательное) качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты<sup>1</sup>: минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (простая сенсомоторная реакция), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Эти три составляющие быстроты независимы одна от другой. Ряд исследований свидетельствуют, что скрытый (латентный) период реакции не укорачивается

---

<sup>1</sup> В.М. Зациорский. Физические качества спортсмена. М,Фис,1968.

вследствие тренировки. Однако в спорте первостепенное значение не столько скрытый период реакции, сколько моторный её компонент - время двигательного- действия. А это проявление быстроты тренируемо.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-первых, умение тонко различать микроинтервалы времени, например, спринтер затрачивает 0,3 сек на выполнение первого шага — на «уход» со старта. Встает задача сократить это время, скажем, на 0,1 сек. Решить её можно быстрее и легче, если предварительно научить, с помощью точно дозированных световых или звуковых сигналов ) отличать интервал времени, равный 0,3 сек., от интервала равного 0,2 сек.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-вторых, формирование определенной установки.

В ситуации ожидания старта возможны две различные установки: *сенсорная*, выражающаяся в готовности воспринять сигнал, в концентрации внимания именно на сигнале, и *моторная*, выражающаяся в готовности как можно быстрее начать движение, в концентрации внимания именно на предстоящем двигательном действии.

Большему проявлению быстроты способствует моторная установка, которую и надо формировать.

Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служат также точность восприятия - воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения (быстрое расслабление мышц предпосылка их быстрых сокращений), умение вызывать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения, потому что и



недостаточный и чрезмерный уровень возбуждения препятствует проявлению быстроты (см. закон Йеркса-Додсона).

Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при совершенствовании выносливости необходима саморегуляция внутренних состояний.

## **2. Особенности познания физических качеств**

Психологическое содержание процесса воспитания физических качеств представлено в таблице 1.

Воспитание физических качеств предусматривает формирование у спортсмена понятий о физических качествах, образование представлений о собственных двигательных возможностях и развитие специализированных восприятий (В.В.Медведев, 1989, Г.И.Савенков, 1998).

В ходе воспитания физических качеств выделяются четыре составляющие процесса познания физических качеств:

1. Выделение в каждом качестве важнейших элементов. Например, элементами быстроты могут быть резкие движения, темп и ритм движений; силы - различные динамические и статические усилия.

2. Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества (величины напряжения отдельных мышечных групп, продолжительность развиваемых усилий, быстрота смены напряжений и расслаблений и т.д.) для повышения соответствующих психических процессов.

3. Поиск дополнительных ориентиров (в виде разнообразных сигналов различных ощущений и восприятий) для повышения точности воспроизведения заданных проявлений физических качеств.

4. Использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.

Таблица 1

**Психологическое содержание процесса воспитания физических качеств**

№	Психологические факторы воспитания физических качеств	Особенности психологических факторов при воспитании:		
		Выносливости	Быстроты	Силы
1	Мотивация	Воспитание мотивации достижения через преодоление препятствий, положительного отношения к нагрузке, сильному утомлению, болевым ощущениям.	Активное проявление мотивации достижения успеха.	Воспитание мотивации к проявлению предельных мышечных и волевых усилий.
2	Психологические установки	Формирование категорической установки на неукоснительное выполнение намеченной программы тренировки.	Формирование актуальных моторных установок на проявление быстроты	Установка на позитивное представление и неукоснительное выполнение усилия.
3	Саморегуляция психических состояний	Умение произвольно расслаблять мышцы, использовать приемы саморегуляции, самомобилизации.	Умение произвольно расслаблять мышцы и снимать психическое напряжение, вызывать и сохранять оптимальный уровень возбуждения(см. закон Йеркса-Додсона)	Умение регулировать психическое состояние, достигать оптимального уровня возбуждения(см. закон Йеркса-Додсона).
4	Актуальные волевые качества	Целеустремленность, упорство, настойчивость, самостоятельность.	Формирование максимальных волевых усилий на проявление: -скорости отдельных движений; -частоты движений.	Решительность, целеустремленность, упорство, настойчивость, самообладание.
5	Психические	Умение переключать внимание с неприятных	Развитие восприятия, внимания,	Умение концентрировать внимание,

	процессы	ощущений на положительные мысли, концентрация внимания на сознательном контроле действий	мышления, представлений, темпо-ритмовой чувствительности.	развивать ощущения, восприятия, представления.
6	Специальные умения	Десенсибилизация болевых ощущений, борьба с монотонией	Формирование умений тонко различать микроинтервалы времени.	Поиск дополнительных ориентиров при овладении дозированными и распределенными мышечными усилиями.

### **3. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности**

Проблема воли является одной из важных в психологии человека. В тренировке спортсмена, при развитии его физических качеств воля и её развитие приобретают первостепенное значение.

Понятие «воли» применяется, когда необходимо охарактеризовать эффективность реализации человеком его намерений выполнить определенное целенаправленное действие.

Главное отличие волевых против других психических процессов проявляется в том, что они недоступны непосредственному наблюдению, а их внутреннее содержание тесно переплетается с мотивационными процессами.

Эти особенности создают теоретические и методические трудности при рассмотрении проблематики мотивации и воли.

Выполняемые в любой деятельности действия могут быть разделены на: *произвольные и произвольные*. Главной особенностью произвольных действий является их выполнение под контролем сознания и приложение со стороны человека определенных усилий для достижения сознательно поставленной цели.

Эти усилия называют волевой регуляцией или волей.

*Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.*

По своим физиологическим механизмам процесс волевого действия имеет условно-рефлекторную природу «... подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности» (И.П.Павлов).

Психологическая сущность воли и волевых действий наиболее точно раскрыта И.М.Сеченовым: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения»\*.

Это подтверждает героическое поведение людей в экстремальных условиях с реальной угрозой для жизни.

Мотивы волевых действий складываются и возникают в результате активного взаимодействия человека с внешним миром, и в первую очередь с обществом, в результате чего формируется чувство социальной ответственности, долга.

Именно оно является специфическим энергетическим источником воли как сознательной регуляции жизнедеятельности. Высоконравственная личность имеет, как правило, и твердую волю.

Воля проявляется в действиях. Основной их признак заключается в том, что они связаны с преодолением различных трудностей. Важнейшей особенностью является их связь с движениями, направлением как на их выполнение, так и удержанием от них.

С чего начинаем волевые действия?

Будучи сложными сознательными актами, имеющими конкретную психологическую структуру, волевые действия начинаются с осознанием цели действия и связанного с ней мотива (рисунок 1).

При ясном осознании цели и мотива, вызывающего ее стремление к цели принято называть **желанием**. При неполном осознании потребности, побуждение человека смутно, неясно, переживается как состояние неопределенности - это **влечение**. Осознанные мотивы могут быть несогласованны и вступать в противоречие (желание выиграть чемпионат мира по плаванию и желание не испытывать тяжелого утомления на тренировке по развитию скоростной выносливости, поиск комфорта).

\*И.М.Сеченов.Избр. произведения,т.1.М.,АН СССР,1952,с.255-256



Рис.1. Психологическая структура волевого акта.

Борьба мотивов завершается принятием решения - выбором цели и способа действия. Это одна из ключевых проблем психологии человека вообще и спорта в частности. В этой ситуации спортсмен может проявить несколько типов решительности (по У.Джемсу):

1. **Разумная решительность.** Переход от сомнения к уверенности происходит как бы сам по себе, под влиянием альтернативных доводов.
2. **Фатальная решительность.** Под влиянием случайного обстоятельства равновесие нарушается, и человек как бы подчиняется судьбе.
3. **Процессуальная решительность.** Делать что-то, лишь бы кипуче стремиться вперед. «Потом хоть потоп».
4. **Нравственная решительность.** Колебания прекращаются из-за изменения шкалы ценностей, внутреннего перелома, пробуждения совести.
5. **Иррациональная привычная решительность.** Волевое усиление привычного образа действия, не имеющего рационального объяснения даже в ущерб более эффективному мотиву

*Внутреннее волевое действие* - воздержание от какого-либо внешнего действия.

Анализ волевых проявлений личности позволяет выделить основные психологические компоненты, составляющие ее волевою структуру, ее волевые качества:

- *интеллектуальный* - как «способность принимать решения со знанием дела» (Ф.Энгельс).
- *эмоциональный* - как «могучий двигатель воли» (Б.М. Теплов).
- *исполнительный* - как «сознательный самостимулятор и регулятор активности» (А.Ц. Пуни).

Воспитание названных качеств в спорте происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, связанного с затратой волевых усилий.

В волевых действиях спортсмена интеллектуальный эмоциональный и исполнительский компоненты всегда проявляются в единстве. В процессе совершенствования этих компонентов и осуществляется воспитание волевых качеств.

Совершенствование интеллектуального компонента - это, во-первых, вооружение спортсменов системой общих и специальных знаний: об особенностях и закономерностях спортивной техники и тактики, физического развития и методики тренировки, психологии личности и особенностях психологической подготовки, о волевых качествах и т.д.

А во-вторых, применение этих знаний в момент принятия ответственных решений в состоянии утомления, в ситуации риска и опасности, во время спортивной борьбы. Решение мыслительных задач в этих условиях способствует развитию таких качеств, как ясность и гибкость мысли, быстрота, логичность, широта и глубина ума, самостоятельность и критичность, независимость и оригинальность, способность к антиципации.

Совершенствование эмоционального компонента предполагает актуализацию у спортсмена нравственных мотивов долга и чести, спортивных чувств честолюбия, соперничества, мотивов самосовершенствования и самоактуализации.

Совершенствование исполнительного компонента - это прежде всего освоение навыков сознательной мобилизации и активности для выполнения принятых решений. Решающую роль здесь играет овладение приемами психической саморегуляции и формирование на основе различных психотехник умения проявлять волевые усилия в процессе

спортивной тренировки и соревнований при преодолении различных препятствий.

#### **4. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности**

Преодоление различных препятствий на пути к достижению цели и проявление при этом волевых усилий составляет психологическую сущность спортивной деятельности. В процессе преодоления препятствий и развивается индивидуальная способность к волевым проявлениям.

*Препятствиями* являются объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели. Ими могут быть различные *предметные преграды* (барьеры в беге и стипль-чезе, «змейка» на слаломной трассе и т.д.); условия выполнения упражнений (длина дистанции, тяжесть снаряда в метаниях, действия противника в единоборствах и спортивных играх и т.д.); внешние помехи (встречный ветер, реакции зрителей, температура и влажность воздуха и т.д.).

Препятствия различают по величине и сложности. Величина препятствия выражается в длине дистанции, высоте планки в прыжках в высоту, весе штанги и т.д. Сложность препятствия зависит от особенностей координации движений, рельефа местности, правил проведения соревнований, особенностей поведения соперника.

. При несоответствии возможностей спортсмена величине и сложности преодолеваемых препятствий возникают внутренние затруднения – *трудности*.

Они выступают для спортсмена в двойном качестве: во-первых, как сопротивление и противодействие физических сил, во-вторых как



источник «угрожающей информации». Поэтому все трудности в психологии спорта принято делить на объективные и субъективные.

**1.Объективные (биодинамические, непосредственные)** – возникают при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена. Они специфичны для каждого конкретного вида спорта (большой вес штанги, большая высота планки). Объективные трудности подразделяются на:

- физические, связанные физической подготовкой и физическим состоянием спортсмена (большая физическая нагрузка, максимальная быстрота движений, длительность движений на фоне нарастающего утомления.максимальная сила, преодоление острых болевых ощущений);
- технические, связанные с технической подготовкой, нагрузкой (высокая точность, координированность, тонкая дифференциация движений, быстрое переключение с одних действий на другие, разные по структуре, характеру и форме.
- тактические, связанные с тактической подготовкой ( быстрая и точная ориентировка в сложной, быстроменяющейся обстановке, быстрое, целесообразное реагирование на обстановку, быстрая перестройка планов и принятие решений).
- экзогенные, связанные с общими условиями конкретного вида спорта и обстановкой (средой) в которой проводятся соревнования (сильные, посторонние раздражители, бурные реакции зрителей, неблагоприятные погодные условия и плохое состояние спортивной арены, неудачная жеребьевка, успех или неудачи, травмы и их последствия, нарушения правил соревнований).

Наиболее общими для всех видов спорта являются следующие трудности: большой объем тренировочной работы, участие в большом количестве соревнований с коротким промежутком между ними, неуклонное выполнение установленного режима образа жизни, тренировки и восстановления с ограничением потребностей и желаний, проявлением для этого максимальных волевых усилий.

2. Субъективные (психологические, опосредствованные) - затрудняют двигательную деятельность спортсмена опосредованно, через угнетение его психического состояния. Это трудности, основу которых составляет личное, субъективное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта (боязнь перед сложным упражнением, действием, страх перед противником т.д.). Психологические трудности возникают при преодолении тех препятствий, которые субъективно воспринимаются как угроза (реальная или кажущаяся) достижению поставленной цели, престижу и безопасности спортсмена.

Их можно разделить на три группы:

- познавательные трудности – возникают при неверном отражении своих возможностей (мысль о неудаче, неправильное представление движений, искаженное восприятие различных параметров и др.);
- эмоциогенные трудности – зависят от личного отношения к решаемой задаче (боязнь падения, неумения сдержать радостные чувства в следствии успеха, подавленность –вследствии неуспеха.
- моральные трудности – возникают при осознании и переживании общественных требований (обостренное чувство ответственности, страх поражения, излишнее волнение).

Субъективные трудности, как правило, носят резко выраженный индивидуальный характер и могут диаметрально различаться у представителей одного и того же вида спорта.

Наиболее часты следующие виды субъективных трудностей: отрицательные предстартовые состояния перевозбуждения или подавленности; неблагоприятные эмоциональные состояния в ходе соревнования; различные формы страха – поражения, соперника, ответственности, травмы боли; неуверенность в своих силах и правильности принятого решения.

Субъективные (психологические) трудности возникают во внутренней среде в роли «внутренних сопротивлений», так называемых *«психологических барьеров»*. Это основной психологический механизм возникновения субъективных трудностей, заключающийся в образовании условно-рефлекторных связей сильных отрицательных эмоций с возникновением определённых раздражителей (объектов), значимых для спортсмена (вид снаряда, мысль о противнике, реакция зрителей, поведение судей и т.д.)

Действие психологических барьеров сложно: они могут играть роль охранительных реакций на определённую ситуацию. Возникает торможение определённых опасных движений; они проявляются диффузно - возникнув в одном очаге возбуждения, охватывают всё большее число нервных центров и систем, что приводит не только к общему нарушению двигательных функций, но и к развитию пограничных состояний болезненного характера (невроты).

Преодоление препятствий и трудностей происходит с помощью специфического механизма воли - *волевого усилия*.

Это сознательное напряжения психических и физических возможностей человека с целью преодоления препятствий.

*Главный признак волевого усилия – внутреннее напряжение.*

При этом, спортсмен, преодолевая самого себя, поддерживает работоспособность в неблагоприятных условиях.

Волевые усилия бывают двух разновидностей:

1. **Мобилизирующие** (содействуют преодолению препятствий и борьбе с трудностями личного характера). Психическая саморегуляция при этом используется в форме самоубеждений, самоободрения, самоприказов. Они уменьшают степень сознаваемой угрозы и ослабляют неблагоприятные переживания и страхи, подавляют инстинкт самосохранения. С одной стороны, а с другой активизируют необходимые резервные возможности спортсмена.
2. **Организирующие** (они проявляются при технических, тактических и психологических трудностях). Позволяют ослабить остроту отрицательных эмоций и снять излишнее напряжение, расслабить мышцы, отрегулировать дыхание. Основными приемами психической само регуляцией здесь являются произвольные изменения направленности внимания: переключение, сосредоточение, распределение, отвлечение; идеомоторные представления, специальная разминка.

## **5. Волевые качества личности спортсмена**

Основной задачей волевой подготовки являются развитие и совершенствование волевых качеств личности спортсмена. Волевые качества - это типичные для индивида конкретные проявления воли.

Эти качества (волевые свойства личности) связаны с типом нервной деятельности спортсмена и с теми требованиями, которые предъявляются ему социальным окружением и условиями спортивной деятельности.

Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Краткие характеристики волевых качеств отражают прежде всего, их *направленность на достижение цели и высокую личную активность субъекта.*

- *Целеустремленность* – ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- *Настойчивость и упорство* – неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- *Решительность и смелость* – способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты спортивной деятельности и без колебаний приводить их к исполнению, активно действовать достигая цели в опасных, трудных и ответственных ситуациях экстремального характера.
- *Инициативность и самостоятельность* – способность вносить в свою деятельность изобретательность и творчество (креативность), самостоятельно принимать решение и нести ответственность за свои действия, противостоять влиянию ситуаций, других людей и их действий (особенно в условиях стресса) занимать лидерскую позицию.
- *Выдержка и самообладание* – сохранение ясности ума, способность постоянно контролировать свое поведение (деятельность), управлять своими чувствами, желаниями, мыслями, действиями в экстремальных условиях вызывающих возбуждение или подавленность, интенсивные напряжения или неопределенность, нарастающее утомление с

приближением к болевому барьеру, при неожиданных трудностях и неудачах.

- *Дисциплинированность* – способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Все волевые качества имеют положительные и отрицательные полюса проявления – смелость – страх, уверенность – колебание и т.д., которые усиливаются в процессе спортивной деятельности. Это указывает на конкретные пути и средства, которые необходимо выбрать для волевой подготовки спортсмена.

## **6. Волевая подготовка спортсмена**

**Волевая подготовка спортсмена** – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Воспитание и развитие способности к волевым качествам всегда проходит на основе некоторых общих закономерностей (по В.В.Медведеву, 1988):

1. Соблюдая *принцип постепенности*, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это способствует формированию у спортсмена

уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.

2. Необходимо создавать у спортсмена *установку на обязательное выполнение поставленной задачи*. Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.
3. Создавать условие для проявления каждым спортсменом *энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных* (Девизом тренера австралийских пловцов Каунсилмена был: «Боль, сильная боль, агония!»).
4. Обязательно развивать способность к *продолжительным волевым усилиям*, в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на вытяжку.
5. Следует постоянно добиваться *результативности упражнений* на волевые усилия и обеспечивать поступление спортсмену информации о его действиях для осознания. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.
6. Воля воспитывается *не только в процессе занятий спортом*, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности.

В процессе волевой подготовки методика преодоления объективных и субъективных трудностей различна.

**Преодоление объективных** трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей данному виду спорта физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Например, никакие волевые усилия не помогут спортсмену установить рекорд в барьерном беге, если не будут соответственно развиты его мышцы для скоростного бега и не будет до совершенства доведена техника преодоления барьеров.

Побуждения спортсмена к неподготовленным физическим, техническим, тактическим и психологическим волевым усилиям может вообще разрушить способность к волевым проявлениям.

Методика *преодоления субъективных* трудностей носит более психологизированный характер и опирается на индивидуально – психологические особенности спортсмена.

Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия примером, внушение, самовнушение, моделирование условий соревновательной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение примерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и др. средства и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

Например, анализ дневниковых записей, специальных психологических экспериментов с гипнозом, наблюдений за участниками уникального сверхмарафонского пробега по Памиру «20 дней - 20 марафонов» показали насколько сложной и обширной становится структура волевых сознательных действий в экстремальных условиях, близких по тяжести к выживанию (рисунок 1).

Волевая подготовка, направленная на развитие отдельных волевых качеств, может содержать следующие цели – объекты, воздействие на которые первостепенно с целью их развития:

Целеустремленность – умение определить основные цели и ближайшие конкретные задачи; при наличии частных задач выделить основную цель; повысить активность в практических действиях при доминировании желания достичь цель «малой кровью»; обучать умению сразу же ставить более высокую цель при достижении предыдущей.



Самостоятельность и инициативность – развивать умение действовать не стандартно, самостоятельно находить нужное решение; учитывать изменения обстановки, соревновательных ситуаций и видеть изменение своих действий и действий партнеров; развивать гибкость и быстроту изменения привычных действий, самостоятельно ставить и решать вопросы; критично относиться к советам, избегать копирования действий соперника; развивать самокритичность, особенно при самоуверенности в безошибочности своих решений и действий.

**Особенности содержания этапов волевых действий при различной выраженности волевых качеств**

+ и н т е н с и в н о с т ь  в о л е в ы х  к а ч е с т в  —	↑ ↓	Этапы волевого действия	Выбор цели, формирование модели желаемого результата	Борьба мотивов	Принятие решения. Программирование действия.	Исполнение действия	Оценка результата.	
		<b>Волевые качества</b>						
		<b>Упрямство</b>	Объективно необоснованное	Отсутствует	Быстрое и необоснованное, иррациональное	Действие может носить бессмысленный и разрушительный характер.	Отсутствует	
		<b>Сильная воля: целеустремленность, решительность, настойчивость в достижении цели, критичность</b>	Ясное осознание и принятие необходимости и возможности достижения планируемого результата,	Обоснованное сопоставление возможных вариантов, нравственное предпочтение и личностное принятие одного из них	Окончательный выбор варианта поведения, формирование поведенческой программы с учетом всех факторов.	Устойчивость исполнительских действий, установка на системное достижение цели, преодоление психических и физических трудностей.	Критическое осознание достигнутого результата, соотнесение его с мотивом совершенного действия.	
		<b>Слабоволие</b>	Слабое целеполагание, избегание трудностей.	Низкая способность к всесторонней и обоснованной оценке вариантов	Необоснованный выбор варианта поведения без стремления к завершению	Неустойчивость исполнительских действий, быстрое истощение	Удовлетворенность любым достигнутым результатом, нежелание его совершенствовать.	
<b>Повышенная внушаемость</b>	Внешне заданная цель принимается без критического анализа	Отсутствует	Дается извне	Варианты действий от интенсивных до слабых	Пониженная критичность, эмоциональная вовлеченность.			

Решительность и смелость – развивать быстроту и своевременность в принятии решений и выполнении практических действий; обучать способам поиска целесообразных действий и тщательному продумыванию

решений и действий; развивать уверенность в принятии решений и действий; брать на себя ответственность за уже принятые решения и его выполнение в экстремальных ситуациях; развивать способность преодолевать чувства неуверенности, сомнения, страха.

Настойчивость и упорство – развивать способность активно преодолевать трудности в процессе тренировки и соревнования; обучать преодолению, прежде всего личных недостатков и недостаточной энергии и активности в борьбе за достижение цели; сопротивляться снижению энергии и активности при неудачах ошибках, стрессовых состояниях, неожиданных трудностях.

Выдержка и самообладание – обучать психической регуляции предстартовых, соревновательных и послесоревновательных состояний (стартовая апатия, стартовая лихорадка, болевой финишный синдром, психосоматический срыв и т.д.); умение сохранять активность, собранность, уверенность при неудачах в соревнованиях, при высоких результатах соперника, проигрыша первой половины игры, партии, при нарушении взаимодействий с партнерами, при проблемах судейства.

Вышеперечисленные качества и методы их развития неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга, но далеко не у всех спортсменов волевые качества развиты равномерно.

Формирование волевых качеств не может происходить стихийно. Эффективность волевой подготовки зависит от правильной организации тренировочного процесса и от достаточного внимания вопросам психологической подготовки, разделом которой является волевая подготовка спортсмена.

### ***7.Формирование отношений к спортивной деятельности как важнейшая часть волевой подготовки.***

Рассказав о требованиях, предъявляемых к личности спортсмена высокого класса, и условиях возникновения неблагоприятных состояний, как в тренировках, так и соревнованиях, мы можем коснуться некоторых ключевых моментов психологической подготовки спортсмена.

Готовность выполнять какую-либо работу проявляется в отношении к этой работе, к отдельным ее составляющим. Наблюдения психологов-практиков показывают, что все отношения в спорте можно объединить в три группы: отношение к спортивной деятельности, отношение к тренировке, отношение к соревнованиям.

Успех спортсмена зависит от степени сформированности этих отношений.

Формирование отношений – процесс длительный и непрерывный. В нем есть своеобразные пики – этапы заключительной подготовки к крупным соревнованиям. Если в подготовительном и предсоревновательном периодах идет постепенное формирование отношений и воспитание отдельных качеств, то на заключительном этапе происходит интенсивная реализация всей совокупности отношений, акцентируются положительные свойства личности, совершенствуются навыки саморегуляции.

***Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является убеждение, проводящееся в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии спортсмена высокого класса.***

Эта психология складывается, прежде всего, из веры в себя и в свои возможности. Как бы ни было трудно и как бы ни были горьки временные

неудачи, необходимо верить, что предел не достигнут, возможности далеко не исчерпаны и можно выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

Спортсмен должен быть убежден (и надо всячески подкреплять эту убежденность), что его организм способен к быстрому и качественному восстановлению.

Спортсмен испытывает большое утомление.

***Но только оно дает тренирующий эффект, только преодоление усталости позволяет совершенствовать выносливость и ожидать качественного скачка в результатах.***

Необходимо убедить спортсмена в том, что перед тренировкой необходимо быть в отличном настроении, чувствовать себя бодрым и жизнерадостным, верить в успех.

Необходимо избегать мыслей о «чудесном» выигрыше. Они размагничивают спортсмена, ослабляют его волю к победе, к преодолению препятствий.

***Каждый легко может верить в чудо, но далеко не каждый – в себя.***

Несмотря на всю серьезность и тщательность тренировочной работы, необходимо все же помнить, что спорт – это игра. Но игра очень серьезная. Поэтому в ней выигрывает тот, кто играет смело, решительно, азартно свободно. Необходимо приучить спортсмена к мысли, что

***выигрывает тот, кто получает наслаждение от этой серьезной игры, от самого процесса подготовки и участия в ней.***

Спортсмен должен помнить, что его обиды на кого-то всегда работают против него:

*обиженный человек не может до конца отдаться работе – он слишком жалеет себя.*

Поэтому, какими бы сложными не были отношения с тренером, надо всегда помнить – этот человек желает тебе добра! В противном случае, зачем он переносит те же лишения?

Высококласному спортсмену нелегко перенести отрицательную оценку.

*Но он должен найти мужество и сказать себе, что значит еще недостаточно хороши, где-то недоработал, дал себе послабление.*

Это подхлестнет к новой, напряженной работе.

Любой старт вызывает напряжение. Но спортсмен должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность должен вселить **анализ проделанной работы**, этапных целей, которых удалось достигнуть. Соревнование для спортсмена – своеобразный праздник готовности. И ее нужно не только вызвать, но и закрепить переживание чувства готовности в сознании спортсмена.

*В соревнованиях спортсмен должен спокойно и уверенно реализовать то, что заложено упорным трудом на тренировках.*

Спортсмен высокого класса должен всегда помнить, что он закаленный боец и может выступить на должном уровне в любом состоянии. Это его привилегия.

*Он должен быть уверен в том, что спокойно, уверенно, на высоком боевом подъеме выполнит все, что требуется.*

Сформированное таким образом отношение к спортивной деятельности является фоном, на котором проводится специальная психологическая подготовка с применением специальных методов.

## **7. Самовоспитание воли**

Волевая подготовка спортсмена – повседневный, систематический процесс, который осуществляется круглогодично. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий от самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание является важной стороной волевой подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересовать своих учеников, убедить их в том, что они могут много сделать сами для себя. Интерес к самовоспитанию могут побудить книги, конкретные факты из жизни замечательных людей, их высказывания. Так выдающийся русский полководец, теоретик ведения войны и практик волевой подготовки своих «чудо – богатырей» А.В. Суворов говорил: «Выбери себе героя, присмотришь к нему, догони, поравняйся с ним и обгони».

Очень важно довести до сведения своих учеников основные принципы самовоспитания воли\*:

а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется («В жизни гораздо больше сдавшихся, чем проигравших» - из энциклопедии Спортивного психолога)

б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидеть результаты и последствия своих действий.

в) всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьей для самого себя.

Для этой цели необходимо регулярно сознательно выполнять все психологические этапы в каждом тренировочном уроке.

Эффективным самовоспитание воли становится при оказании спортсмену конкретной помощи и моральной поддержки со стороны

тренера и авторитетных для него старших партнеров по спорту. Наиболее важным и сложным является самопознания себя для определения целей самовоспитания: изучение особенностей проявления воли, обнаружение в ней сильных и слабых сторон, составления характеристик спортсмена.

Помощь необходима при составлении программ самовоспитания воли, в определении средств, методов и приемов выполнения намеченной программы.

-----

\* А.Ц. Пуни. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л. 1977.

Таблица 3

### Психологические этапы одного тренировочного урока

1	<b>Этап планирования, мысленная настройка на тренировку</b> (основой является план тренировочных занятий, расписанный хотя бы на <i>месяц</i> вперёд, недопустимо являться на тренировку не зная <i>характера работы</i> ).
2	<b>Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций.</b> (основой является анализ предыдущих уроков и имеющихся хронических проблем).
3	<b>Основная работа в режиме «мобилизация – расслабление»</b> (основой являются полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и личная модель соревновательного поведения).
4	<b>Заключительная часть («заминка») – снижение возбуждения ЦНС моторными упражнениями, дыханием.</b>



5	<p><b>Психологический анализ проделанной работы</b> (позитивное представление всего, что было сделано и закрепление установки на позитивное представление предстоящей работы следующих уроков).</p>
6	<p><b>Расслабление и отдых</b> (основой являются знания психогигиены и восстановления после тренировочных нагрузок, психорегуляция, музыка, ароматотерапия, позитивное восприятие себя).</p>

Особое внимание необходимо уделить самостоятельным действиям по самовоспитанию воли и контролю за полученными результатами: самоаргументирование, самомотивирование, самопринуждение.

Полезным является обращение к профессиональному психологу-консультанту, строящему рекомендации на данных объективных психодиагностических обследований.

В целях самоконтроля за воспитанием воли необходимо вести специальный дневник.

*Рекомендуемая литература:*

*А)*

1. Медведев В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. М., ГЦОЛИФК. 1989.
2. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Романов В.А. Психологические особенности воспитания физических качеств спортсмена. // Журнал Спортивный психолог. - Спец. выпуск. - М.: РГУФК. - 2003.
4. Савенков Г.И. Психологическая подготовка в системе физического воспитания и спорта. - М., РГАФК. 1998.
5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Сопов В.Ф. Психическая регуляция при подготовке и преодолении экстремальных ситуаций сверхдальних переходов и пробегов // Журнал Спортивный психолог. - №1. - 2004.
7. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев. Олимпийская литература, 1998.

*Б)*

1. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л. 1977.
2. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена. М. 1988.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб. 2000.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер 1999.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М. 1988.
6. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, СамГПУ, 1999.
7. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект. 2005.