

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Передерій А.В.

Змістовий модуль
«ТРЕНЕР-ПСИХОЛОГ»

Психологічні чинники успішності процесу підготовки

Лекція з навчальної дисципліни
“Теорія і методика спорту вищих досягнень”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри ТС та ФК
„19” серпня 2024 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

ПЛАН

- 1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів**
 - 2. Методика психічної підготовки спортсменів**
 - 3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними**
 - 4. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі**
 - 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки**
-

Додатково:

- 1. Проблема психічної підготовки в спорті.**
- 2. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті**

1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів

Завдання психічної підготовки - це виховання спортсменів і вдосконалення в процесі тренувань і змагальної діяльності їх психічних функцій. Звичайно, цими питаннями займається і психологія. Але теорія і методика підготовки спортсменів вивчає шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні, в підготовці до змагань, управлінні стартовим станом під час змагань і відпочинку після них.

Мета психічної підготовки - це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях, гуманістичних пріоритетів особистості моральності і етики спорту.

В структурі психічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціальну психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний - пошук правильних рішень; емоційний - впевненість в

собі, в першу чергу на підставі моральних мотивів діяльності; виконавчий - регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самопримушування.

В структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самовладання (ясність розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження); самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство).

Вольові дії складаються з: прийняття рішення і їх реалізації. Прийняття рішення може здійснюватися в різних умовах - і в таких, коли досить прийняти рішення, а дія після цього здійснюється немов сама собою, і в таких, коли є сильна протидія реалізації вольового рішення, коли виникає необхідність в спеціальних зусиллях для її подолання. Саме ці останні прояви волі є типовими для більшості ситуацій, характерних для тренувальної і змагальної діяльності спортсмена.

Специфіка різних видів спорту чинить значний вплив на вимоги до вольових якостей спортсменів і особливостей їх вияву. Як правило представники кожного виду спорту мають власні провідні, наближені до них і підкріплюючі вольові якості, які об'єднуються всі разом у цілеспрямованість.

В структурі *спеціальної психічної підготовленості* спортсмена слід виділити:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і, особливо, змагальної діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;

- здатність сприймати, організовувати й опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;
- здатність до формування випереджуючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби.

Рівень різних складників спеціальної психічної підготовленості визначається рівнем обсягу та зосередженості *уваги*. Умовно можна виділити чотири типи уваги (за обсягом і спрямованістю зосередженості).

Увага першого типу має великий обсяг і внутрішню направленість (на відчуття спортсмена, його переживання, думки). Увага другого типу характеризується великим обсягом і зовнішньою зосередженістю. Вона сприяє спортсменам, яким необхідно приймати рішення під впливом великої кількості зовнішніх факторів (наприклад, у спортивних іграх). Увага третього типу відрізняється невеликим обсягом і зовнішньою зосередженістю. Вона дає змогу реагувати відразу на декілька об'єктів або рухів, швидко приймати рішення, що є дуже важливим в іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту. Увага четвертого типу відрізняється невеликим обсягом і внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги має велике значення для успіху в циклічних видах спорту, де важливо дати точну оцінку свого фізичного стану, особливостей структури рухів та ін.

Кожен з вказаних типів уваги може бути переважаючим в залежності від виду спорту і змагальної ситуації. Вміння спортсмена управляти обсягом і спрямованістю уваги є важливою складовою частиною психічної підготовленості. Таке вміння називається пластичністю уваги.

Важливою стороною психічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у власних силах, позитивній установці на змагальну

боротьбу, підвищеній увазі, високому ступені регуляції рухів та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує ці межі, виникає стан невпевненості, неспокою, зниження уваги, дискоординації рухової та вегетативних функцій, який веде, до зниження ефективності змагальної діяльності.

Специфіка різних видів спорту, а також особливості окремих дисциплін у програмі того чи іншого виду спорту ставлять свої вимоги до психіки того чи іншого спортсмена. Психічні якості найбільше впливають на рівень спортивних досягнень, однак і вони формуються під впливом занять конкретним видом спорту. Наприклад, спортсменам, які спеціалізуються в боксі, боротьбі, метаннях, важкій атлетиці, спринтерських дистанціях циклічних видів спорту, властиві такі якості, як схильність до лідерства, незалежність, високий рівень мотивації щодо досягнення поставленої мети, схильність до ризику, вміння сконцентрувати в необхідну мить всі сили та віддати їх задля перемоги. Але одночасно їм властиві недовірливість, прагнення до незалежності, впертість, схильність до конфронтації та ін.

Змагальна діяльність в єдиноборствах і, особливо, в спортивних іграх вимагає від спортсменів постійного прагнення вдосконалення майстерності, пошуку несподіваних рішень, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості, емоційної стабільності, широкого розподілу і швидкого переключення уваги, швидкості й точності рухових реакцій, легкого створення та перебудови рухових навичок. Це пов'язано з тим, що в даних видах спорту на перший план виходить система перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, які протікають у безперервно змінних умовах при дефіциті часу і простору, а також активній протидії суперників.

Змагальна діяльність в єдиноборствах та іграх вимагає не тільки точного сприйняття ситуації, швидкого реагування, але й оперативної розумової діяльності, яка забезпечує аналіз ситуації, вибір з ряду альтернатив і реалізацію оптимального рішення.

Спортсмени, які спеціалізуються у довгих дистанціях у циклічних видах спорту, пов'язаних в основному з аеробним енергозабезпеченням роботи,

відрізняються активністю, здатністю переносити великі навантаження. Разом з тим вони часто недостатньо впевнені у власних силах, схильні до своєрідних вчинків і суджень.

Для спортсменів, які спеціалізуються в спринті, спортивних іграх і єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту, характерними є підвищена увага, ефективне зорове сприйняття, швидкість сенсомоторного реагування і оперативне мислення.

Спортсмени високого класу володіють високим інтелектуальним рівнем, вони усвідомлюють власне місце в спорті, соціальне значення спортивних досягнень, творчо підходять до вирішення тренувальних завдань. Крім того, їм властиві впевненість у своїх діях, чітке знання своїх можливостей, здатність максимально мобілізувати ці можливості в боротьбі не тільки з рівними собі, але й з більш сильними суперниками, здатність до самоконтролю. Спеціальна психічна підготовленість тісно пов'язана з інтелектуальними проявами спортсмена.

2. Методика психічної підготовки спортсменів

Основними напрямками психічної підготовки спортсмена є:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруженості;
- виховання толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами спортсменів.

Формування мотивації занять спортом. Однією з проблем психічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного спортивного вдосконалення протягом довгого відрізка часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес ще не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить у собі багато нового і цікавого, тому

спортсмен прогресує від заняття до заняття, і це дозволяє підтримувати в юних спортсменів природну цікавість до занять. У подальшому зі збільшенням навантажень і певної стабілізації, а деколи й тривалого застою у результатах багато спортсменів неспроможні зберегти зацікавленість. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або починають займатися іншими видами спорту, але і це, як правило, довго не триває.

Які ж заходи слід застосовувати для збереження і підвищення мотивації напруженої підготовки і досягнення високих результатів?

Перш за все тренер повинен намагатися забезпечити такі організацію і зміст тренувального процесу, які б постійно ставили перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення. Принципово важливою є також постійна спільна робота з тренером, залучення спортсмена до творчого процесу планування і реалізації тренувальних планів. Це дає не тільки підвищення інтересу спортсмена до занять, але й прискорення техніко-тактичного вдосконалення, зростання спортивних результатів тощо.

Формування у спортсмена цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, збільшує здатність переносити високі навантаження і больові відчуття, ефективно мобілізувати ресурси організму.

З особливою гостротою ця проблема постає саме в останні роки. Оскільки різко збільшились тренувальні та змагальні навантаження, підвищилась фізична і психічна напруженість, зросли витрати часу.

Виховання вольових якостей. Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язаний з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком якостей, інтегральною підготовкою спортсмена. В процесі виховання вольових якостей у спортсменів вирішальними факторами є націленість на вищі досягнення, постійне підвищення тренувальних вимог, орієнтація на долавання зростаючих труднощів.

Практичною основою методики вольової підготовки є:

а) регулярна і обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок. Ця вимога пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх додання, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки. Дуже важливо, щоб складні завдання, які ставляться перед спортсменом на різних етапах його спортивного удосконалення, були б реальними при відповідній мобілізації духовних та фізичних сил.

б) систематичне введення додаткових труднощів. При цьому використовуються різні засоби - введення додаткових завдань, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику, введення збурюючих сенсорно-емоційних факторів, ускладнення змагальних впливів та ін.

в) використання змагань і змагального методу при організації тренувальних занять. Підвищенню ефективності використання змагального методу сприяють такі методичні прийоми: змагання з установкою на кількість виконання завдання; змагання з установкою на якість виконання завдання; змагання в ускладнених або незвичних умовах.

г) послідовне посилення самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення суті своєї спортивної Діяльності. Сюди входять такі компоненти: невідступне дотримання визначеного режиму життя; впевненість в собі, самоспонування до виконання тренувальної програми і досягнення змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного і фізичного стану методом аутогенного тренування та інших методів і прийомів; постійний самоконтроль.

У відповідності з загальною направленістю виховання і самовиховання вольова підготовка пов'язана з моральною, і найчастіше вони називаються разом, як морально-вольова підготовка.

Спортивна етика як сукупність норм і правил поведінки спортсмена є одним із важливих розділів в процесі спортивного вдосконалення. У зміст цього поняття входять як загальні вимоги моралі, створеної суспільством, так і специфічні вимоги етики спортсменів: суворе дотримання правил змагань, повага до суперника, до арбітрів і глядачів, виконання спортивних ритуалів та ін. У зв'язку з цим специфічного забарвлення набувають загальні моральні категорії - відповідальність, добро, зло, справедливість, спортивна чесність, спортивний обов'язок, спортивна честь, спортивна гідність, взаємодопомога та ін.

Для виховання високоморальної особистості необхідні: доцільна організація підготовки; сприятлива моральна атмосфера життя та діяльності; згуртованість колективу; високий авторитет тренера; постійне вдосконалення спортивної кваліфікації; вірність та відданість обраній справі.

Ідеомоторне, тренування. Це один із важливих розділів психічної підготовки, який полягає в удосконаленні кінестетичних та зорових сприйнять параметрів рухових дій і зовнішнього середовища в процесі тренування і змагань. Спортсмени вищої кваліфікації мають особливі здатності точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної структури. Ці здібності в багатьох випадках визначають не лише ефективність змагальної діяльності, але й безпосередньо впливають на тривалість і якість техніко-тактичного і функціонального вдосконалення.

Удосконаленню спеціалізованих сприйнять допомагає застосування ідеомоторного тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових образів краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Методичні прийоми ідеомоторного тренування повинні постійно знаходитись у полі зору тренера і спортсмена. По-перше, уявне відтворення рухів слід проводити у точній відповідності з характеристиками техніки дій. По-друге, концентрувати увагу необхідно на виконанні конкретних елементів дій. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації повинні звертати увагу на більш загальні параметри - основні положення і траєкторії, темп рухів та ін. А з ростом

кваліфікації і збільшенням точності зорових та м'язово-рухових сприйнять ідеомоторне тренування повинно бути значною мірою спрямоване на вдосконалення сприйнять більш тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації роботи різних груп м'язів та ін.

Особливе значення має ідеомоторне тренування для регуляції міжм'язової координації, яка виявляється у формуванні режиму роботи м'язів, що забезпечують виконання основних рухів, так і м'язів - антагоністів. Вміння синхронізувати напругу працюючих м'язів є важливим показником спортивної майстерності. Наприклад, часто прагнення показати найвищий результат приводить до надмірної напруги м'язів обличчя, шиї, м'язів-антагоністів, а це знижує швидко-силові прояви, витривалість, загалом спортивні результати. Отже необхідна здатність спортсмена сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих груп м'язів при певній розслабленості інших. Цьому допомагає ідеомоторне тренування, а саме навчання спортсмена довільному розслабленню м'язів, а в подальшому - вдосконалення його здатності до концентрації контрольованої напруги м'язів, які забезпечують найбільш ефективно виконання того чи іншого руху.

Удосконалення швидкості реагування. Реакції спортсмена на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні і мішані подразники, можуть бути простими і складними. Складні поділяються на диз'юнктивні (з вза'ємовиключаючим вибором) і диференційовані. Наприклад, реакція боксера на дії його суперника, який примушує наступати або відступати, реакція футболіста - бити по воротах або дати пас партнеру - є диз'юнктивними (тобто не можна одночасно відступати і наступати, бити по воротах і передавати м'яч та ін.). Диференційовані реакції більш складні і потребують великого напруження уваги для швидкого вибору найбільш адекватної дії, а інколи припинення дії, що вже почалась, або переключення на іншу дію. Наприклад фехтувальник, який розпочав атаку, повинен вміти перехопити контратаку задля продовження своєї; баскетболіст, який розпочав дію для кидка в кільце, але побачив неефективність дії, мусить

змінити намір і передати м'яч партнеру, який знаходиться в ліпшому положенні, та ін.

Латентний час простої реакції знаходиться в межах 100-200 мс, що перевищує час дії деяких сигнальних подразників у спорті. Наприклад, політ м'яча під час пенальті, дії боксерів, фехтувальників, волейболістів та інших спортсменів тривають менше як 100 мс. Тривалість зорових фіксацій (при ознайомленні з ситуацією в інформативному пошуку) залежить від того, наскільки складним виявиться перцептивне завдання, її межі - 150-600 мс.

Таким чином, в умовах деяких видів спорту (іграх, єдиноборствах та ін.) людина не здатна правильно відреагувати на виникаючі сигнали. Результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях поєдинків та ігор) пояснюються виконанням дій за типом реакцій передбачення (антиципації). Тобто спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а передбачає (в часі або просторі) початок або появу сигналу для своїх дій, інакше кажучи час та місце дії суперника або партнера (рух зброї у фехтуванні, появу м'яча в іграх тощо). Реакція передбачення є однією з форм ймовірності прогнозування, найбільш важливою якістю, яка забезпечує результативність діяльності в складних швидкісних взаємодіях спортсменів.

Розрізняють два види передбачення: перцептивне, яке означає оцінку руху об'єкту з метою його перехоплення в обумовленому місці і рецепторне, яке полягає в екстраполяції моменту появи об'єкта на підставі оцінки певних періодів часу.

В процесі змагальної діяльності спортсмен реагує, передбачаючи просторові і часові характеристики об'єктів, що рухаються (м'яч, партнер, суперник), і знаходяться в зоні його сприймання (зір, слух та ін.), а також якщо він екстраполює часові і просторові характеристики своїх дій з ритмом і темпом вивчених раніше рухів, без зорового контролю або контролю іншими рецепторами.

Загалом орієнтація людини в часі і просторі здійснюється за допомогою комплексної діяльності аналізаторів, яка дає цілісну уяву про положення тіла,

його переміщення і дозволяє адекватно і ефективно реагувати на подразники, а також взаємодіяти з предметами, знаряддями, партнерами, суперниками.

Прихований (латентний) період реакції складається з активного сприймання інформації, її обробки і прийняття рішення дію відповідний рух. Окрема рухова дія спортсмена схематично може бути подана як реакція, що складається з латентного періоду і моторного компоненту.

Швидкість і ефективність особливо складного реагування визначається обсягом інформації, що надходить. Існує певний визначений оптимум інформації, яка може бути ефективно опрацьована і реалізованою при зменшенні часу реагування.

Відомо, що перцептивні та рухові процеси є відносно незалежними. Це означає, що між швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі розпізнавання сигналу, передачі нервових імпульсів до виконавчої системи і швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі рухового акту, немає обов'язкового позитивного переносу. Таким чином, методика вдосконалення рухових реакцій повинна враховувати необхідність аналітичного підходу: спочатку - окреме вдосконалення рухової структури моторного компоненту (техніки руху) і часу латентного періоду, а далі - поліпшення координаційної взаємодії латентного періоду і моторного компоненту.

Велике значення у формуванні швидкості реагування має сенсомоторний метод, який заснований на здатності людини розрізняти часові мікроінтервали. Удосконалення швидкості реагування у відповідності з цим методом проходить в три етапи.

На першому етапі спортсмен намагається відреагувати на сигнал подразника якомога скоріше, після чого йому повідомляють час реакції. Порівняння часу зі своїми відчуттями дозволяє йому усвідомити швидкість реагування. На другому етапі спортсмен намагається сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють її дійсний час. Порівняння власної оцінки, внутрішнього чуття часу з об'єктивними показниками дозволяє ще точніше підходити до оцінки часу реагування. На третьому етапі спортсмену

задають певний час реакції, який той намагається реалізувати. Порівняння реального часу реагування з заданим і зі своїми відчуттями дає змогу ще більше вдосконалити здатність до швидкісного реагування.

Хоча існують різні вимоги до відбору засобів і методів удосконалення реагування, можна виділити деякі загальні положення методики:

- засвоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) має самостійне значення, тому принциповою загальнометодичною установкою є почерговість їх вдосконалення;

- кожен вид реагування спочатку вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;

- удосконалення антиципацій (просторових і часових передбачень) в реакціях повинно проходити одночасно з вдосконаленням техніко-тактичної майстерності;

- педагогічні завдання вдосконалення мають ускладнюватися шляхом нарощування і чергування якісних і кількісних вимог до вправ;

- при удосконаленні здібностей до реагування послідовно мають бути вирішені такі завдання: скорочення тривалості моторного компонента прийому; зменшення тривалості латентного періоду дій; вдосконалення вміння передбачити часові і просторові взаємодії.

Удосконалення спеціалізованих вмінь. Найвищих результатів досягають спортсмени, які здатні не тільки мислити, але й відчувати, тобто ті, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей. Спортсмени вищої кваліфікації відрізняються добрим розвитком спеціалізованого чуття води, снігу, доріжки, снаряду, дистанції, часу, моменту, ритму, темпу, суперника, партнера тощо.

Спеціалізовані вміння, які базуються на виявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій, лежать в основі діяльності спортсменів у несподіваних та швидко змінних ситуаціях. Передбачити дистанційні взаємини з партнерами і суперником, переключатись з одних дій на інші, вдало обирати

момент для початку дії найбільш розповсюджені спеціалізовані вміння кваліфікованих спортсменів.

Удосконалення специфічних сприйнять і властивостей відбуваються завдяки синтезу і наступній інтеграції багатьох сприйнять і відчуттів, а також ефектів перцептивної і рецепторної антиципації.

Успішний розвиток спеціалізованих вмінь і якостей вимагає розвитку таких здатностей:

- передбачати і диференціювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;
- обирати момент початку дії з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді;
- адекватно визначати напрям, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій, суперника і партнерів.

Все це здійснюється в процесі опрацювання обумовлених дій, (дій з вибором, переключенням) у вправах, які ставлять завдання оперування швидкістю, ритмом, амплітудою дій, параметрами часу взаємодії з суперником (партнером).

Специфічні вміння і якості, про які йде мова, навіть у висококваліфікованих спортсменів розвинені неоднаково. У кожного спортсмена є свої сильні й слабкі сторони, причому сильні можуть компенсувати наявність слабких.

Відзначимо найтипівіші варіанти такої компенсації:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю й розподілом уваги, чуттям часу, дистанції, моменту;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприймання і мислення, точністю м'язово-рухових диференціацій;
- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, чуттям часу;

- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування, чуттям дистанції, часу, розподілом уваги та її стійкістю, тактичним мисленням;

- недостатня точність рухових диференцій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, чуттям часу та ін.

У психічній підготовці повинні оптимально поєднуватися завдання вдосконалення спеціалізованих умінь і виділятися індивідуальні особливості спортсменів з метою більш повного використання їх здібностей, психічних та фізичних якостей у змагальній діяльності.

Регулювання психічної напруженості і вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Для досягнення високих спортивних результатів велике значення має наявність комплексу відповідних психічних якостей, який забезпечує здатність спортсменів до регулювання психічної напруженості в процесі тренувальної та змагальної діяльності. З цими якостями пов'язана здатність спортсменів до максимальної активізації функціональних систем, до максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації і навпаки.

Психічну напруженість в процесі тренування можна регулювати за допомогою застосування умовної градації засобів і методів тренування.

Використання оцінки в умовних балах допомагає тренеру регулювати психічне навантаження в тренувальному занятті, мікроциклі.

Безумовно, що така оцінка потребує врахування й інших впливових факторів: кваліфікації спортсмена, характеру завдань, адаптації до окремих вправ та інших. Але використання умовних оцінок дозволяє мати кількісний показник динаміки психічного навантаження в тренувальному процесі, а отже і раціональніше керувати ним.

Аналогічна градація психічної напруженості засобів та методів підготовки спортсменів застосовується в інших видах спорту. Облік і планування психічного навантаження спортсменів у різних структурних утвореннях тренувального процесу - заняттях, мікроциклах, періодах здійснюється шляхом визначення

обсягу вправ, які потребують різної психічної напруженості спортсменів і виведення на цій підставі середнього балу психічної напруженості занять.

Резистентність організму збільшується при наявності стресів, які вимагають підвищення енерговитрат, посилення координованості діяльності систем забезпечення, переваги процесів збудження над процесами гальмування, тобто всіх неспецифічних механізмів синдрому пошукової активності, які визначають всіляку активну діяльність, обумовлену певною метою, мотивом, індивідуальними особливостями спортсмена і його життєвим досвідом.

Завдання психічної підготовки спортсменів у цьому напрямку полягає у виробленні толерантності до емоційного стресу, який викликається максимальною загальною напруженістю.

З цією метою у тренувальному процесі належить використовувати впливи стресового характеру, які відповідають складним і несподіваним змагальним ситуаціям для вибіркового впливу на посилення тієї чи іншої мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

Для психічної підготовки спортсменів у тренувальних умовах можуть бути використані такі впливи стресового характеру: збиваючі фактори, фактори ускладнення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору, часу, обмеження або перекручення інформації, виконання дій на фоні втоми.

Збиваючі фактори. Вирішення рухових завдань на фоні раптових світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, який не співпадає за ритмом, з виконуваними рухами; абстраговані від характеру дій бесіди, запитання та ін.

Ускладнення діяльності провідних аналізаторів. Виконання прийомів і дій з обмеженням зорової й кінестетичної інформації про параметри виконуваних рухів: використання рукавичок (метання, баскетбол, гандбол та ін.), окулярів з обмеженням центрального або периферичного зору (фехтування, спортивні ігри), дії на незвичному покритті або під різним кутом нахилу та ін.

Ліміт і дефіцит простору й часу. Виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках (волейбол, хокей, теніс та ін.); обмеження

поля бою (фехтування), килима і рингу (бокс, боротьба); скорочення часу на виконання тих чи інших дій тощо.

Обмеження або перекручення інформації. Для успішної діяльності її умовах спортивного поєдинку спортсмен повинен постійно сприймати і переробляти інформацію про техніко-тактичні замисли і дії суперника, ефективність власних дій і дій партнерів по команді, адекватність часових і просторових взаємодій та ін. Обмеження або перекручення вказаної інформації з допомогою спеціальних методичних прийомів (зустрічі з незнайомими суперниками, їх часті зміни, неадекватність дій партнерів та ін.) викликає інформаційний дефіцит, який і повинен забезпечити створення стресової ситуації.

Втома. Удосконалення техніки і тактики дій на фоні долання втоми (фізичної або емоційної).

3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними

Ріст спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату й відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому й рівень психічної напруженості спортсмена, що визначається балансом процесів порушення й гальмування.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить в основному від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація й т.п.

Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) перезбудження;
- 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Стан недостатнього збудження проявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увага на майбутньому двобої. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий.

Добррозичливий до навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може привести до недостатнього психічного порушення. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс на обстановку, що згодом дуже важко перебороти.

Стан оптимального збудження. У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, одержувати задоволення від своїх рухів і дій, упевненість у своїй підготовленості домогтися планованого результату. Звичайно, такий стан - найкраще для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

Стан перезбудження. Спортсмен зайво збуджений, надмірно активний, дратівливий, найчастіше губить самовладання, запальний, нетерпимий до навколишнім. Спокійний у тренувальних умовах спортсмен у такому передстартовому стані стає впертим, злим, грубим, надмірно причепливим і нерозумно вимогливим до інших. Можливі невротичні реакції.

У таких умовах тренери й товариші по команді повинні проявляти терпимість і уважність поряд з вимогливістю й принциповістю. Головне в цих випадках - не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки несприятливо сформованими умовами. У протилежному випадку в майбутньому такий стан може привести спортсмена до постійного вишукування причин, що виправдують слабкий спортивний результат і його поведіння.

З надмірним порушенням варто систематично боротися. Організм спортсмена в такому стані схильний до рефлексорних захворювань (загострення звичних травм, ангіна, захворювання шлунка й ін.), що

практично не дає йому можливості виявити наявний рівень підготовленості й створює передумови до ще більшого виправдання поганого виступу в змаганнях.

Стан гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування найчастіше проявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до навколишнім. пасивність, що проявляє зовні, - результат переживань, що травмують, неприємних асоціацій, небажання змагатися й ін. Наступає апатія, психічна й фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, остраху не показати планований результат, але не може від них позбутися.

Стан гальмування внаслідок перезбудження й стан недостатнього порушення при зовнішньому, нерідко однаковому, прояві вимагають різних способів регулювання (що не завжди враховують навіть досвідчені тренери). У стані недостатнього збудження спортсменові необхідні активно збудливі засоби керування: швидкісні й силові вправи в розминці, масаж, холодний душ, що розбурхують і діють на престижність спортсмена бесіди й ін.

Стан гальмування вимагає уважного й спокійного відношення до спортсмена, малоінтенсивної розминки (краще відокремленої), теплої душі, психорегулюючих впливів і ін.

Кожне зі станів має незліченну безліч варіантів, що залежать від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, конкретного стану, характеру змагань і ін. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (у тім або іншому ступені) проявляються в того самого спортсмена протягом тривалого турніру або декількох різних змагань, тому дуже важливої є передстартова робота тренерів і психологів по профілактиці можливих негативних стартових станів спортсменів.

Численні спостереження за практикою виступів спортсменів у змаганнях, результати спеціальних досліджень переконливо показують, що

надмірне емоційне збудження (перезбудження), що супроводжується непевністю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу й ін., як правило, прирікають спортсмена на невдачу ще до виходу на старт.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалювання можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану й керування їм.

Приведемо деякі приклади можливих способів управління стартовим станом.

Спортсмен набудовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть набудовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені й переконані в правильності своєї підготовки до даних змагань.

Однак у цій системі самонастроювання криється й небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи настроєним тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таке поведіння: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого ходу змагань варто бути готовим і використати кожний шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом керування стартовим станом є як би внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливає негативно на його психіку. Одночасно він трохи применшує (у більшості для навколишніх) свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таку «підстрахування», спортсмен знижує свою психічну напруженість і забезпечує собі більше спокійну змагальну обстановку.

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, тобто виправдання: «Я ж говорив, що недостатньо готово».

Іноді таке самонастроювання приводить до надмірного заспокоєння, зниженню порушення, і природно, - до зниження результативності. Варто також підкреслити, що спортсмени, що користуються таким способом, часто звикають до занижених результатів і стають «вічно другими», незважаючи на свої більше високі потенційні можливості.

Кращим способом самонастроювання в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань і супротивників. Спортсмен настроюється на можливо більше повне використання своїх потенційних можливостей, на максимальний прояв рівня своєї підготовленості, на перевищення досягнутого раніше результату. «Показати всі, на що я здатний! Повною мірою виявити свою підготовленість!» Однак і в цьому способі є свої недоліки. При надмірному й тривалому самонастроюванні таким способом можливе психіки спортсмена.

Наведені приклади, звичайно, спрощені й далеко не вичерпують численних способів керування й самоврядування стартовим станом. Кожний спортсмен у процесі підготовки повинен виробити свої способи регулювання психічного стану відповідно до обліку своїх особистісних характеристик, рівня підготовленості й змагального досвіду.

При раціональному психічному настрою на майбутні змагання підвищене порушення повинне бути спрямоване не на переживання й небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрой формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, що настроюються на змагання подібним чином, перед стартом оживлені, товариські, легко встановлюють контакт із глядачами, упевнено поведуться перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основні для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканням від сторонніх факторів, якими так буває безпосередня підготовка до стартів і участь у змаганнях. Досвідчені тренери ведуть кропітку роботу в цьому напрямку. Вони разом з учнями докладно вивчають основних суперників, особливості їхньої техніки й тактики, сильні й слабкі сторони; знайомлять учнів з місцями змагань - станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку, відновлення й ін.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але й розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними по величині навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів і т.п. У тренуванні спортсменів, який відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, варто використати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їхніх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченою.

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, що передує стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності. Знижена емоційна напруга, навпаки, пов'язане з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, виконуваних з високою інтенсивністю.

4. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі

Питання мотивації завжди викликає надзвичайну цікавість тренерів. Що може зробити тренер, адміністратор, масажист чи будь-яка людина для підтримання активності, продуктивності та якості процесу підготовки, як

стимулювати спортсмена, як зберегти зацікавлення спортом на довгі роки - лише окремі питання цієї проблеми. Деякі способи мотивації спортсмена:

Постановка відтермінованої мети. На якому б етапі багаторічної підготовки не знаходився б спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, перспективні цілі, до найвищих. Яких би успіхів не досягав спортсмен, йому постійно втлумачується, що цей результат є далеким від його справжніх можливостей, що одразу з'являється нова, вища мета. Вона, через серію проміжних цілей, визначає установку на постійне якісне тренування на будь-якому етапі спортивного вдосконалення. Послідовне досягнення проміжних цілей забезпечує впевнений стан спортсмена, формує "психологію переможця". Коли спортсмен підкоряється жорсткому режиму, відмовляється від багатьох радощів, він має усвідомлювати, заради чого це робиться. Далека мета допомагає спортсменові спокійно нехтувати дрібними задоволеннями заради насолоди спортивного досягнення.

Формування та підтримка установки на досягнення успіху. Поетапне досягнення все вищої мети може поступово знижувати енергійність та активність спортсмена в тренувальному процесі. Задоволення від досягнення має перетворюватися на бажання досягнути нових успіхів. В іншому випадку спортсмен може почати вповільнятися тим, що є, що вже досягнуто. В стані пересиченості діяльністю, коли спортсмен не бажає нових досягнень (часто тому, що не вірить у них), тренування не дає більше задоволення. Один з принципів теорії Торндайка наголошує, що людина прагне повторити приємні відчуття та дії і уникнути неприємних. І тренер, і спортсмен мають чекати наступного тренування з радістю, а не з відразою. Якщо ні, то спорт з "цікавої гри" перетворюється на "обтяжливу важку роботу", що знижує емоційність та руйнує енергетичний потенціал тренування. Досягнення результату стає малоймовірним. Тому необхідно актуалізувати, особливо на вищому рівні майстерності, установку на досягнення успіху. Вона опирається перш за все, на здорове шанобство спортсмена. Розвиткові його сприяє оприлюднення, афішування успіхів спортсмена. Гарний тренер завжди створить у своєму залі

таблицю рекордів учнів, стенд із газетними статтями, гаслами та вітаннями. - Розвиток традицій команди. Одне з важливіших завдань тренера - формування Команди, створення її клімату, специфічної атмосфери.

Розвиток традицій команди, організація спортивних свят, що присвячені успіхам команди, пошук стимулюючих ритуалів - це гарні стимули. Джеймс Каунсилмен в університеті штату Індіана використовував такі традиції та церемонії:

1. Спеціальна сорочка з емблемою клубу.

2. «День цукрових бобів». Один раз в сезон у визначений день кожний спортсмен пливе 1/2 милі чи 800 м своїм основним стилем. Ті, хто виконав норматив нагороджуються фунтом бобів у цукрі та обідом у ресторані. Результати оприлюднюються в університетській газеті.

3. «Обід для відмінників». Спортсмени, які по закінченню семестру мають середній бал більше 4, нагороджуються обідом у найкращому ресторані міста. Одного разу з 23 спортсменів 18 досягнули такого результату, що коштувало Джейму Каунсилмену 100 доларів. Ті спортсмени, які мають менший бал, караються штрафом в 1 долар.

4. Один раз на рік дружина Джейма Каунсилмена запрошує всю команду на вечерю.

5. Фільм «Наші витівки». Щороку команда своїми силами знімає фільм про свої різноманітні трюки та забави.

6. Різдвяна подорож. Щороку команда їде тренуватися в іншу країну під час різдвяних канікул на гроші, що зароблені різноманітними спортивними святами.

7. Приз «Шинка з горошком». Веселе нагородження кращого спортсмена року.

8. Передсвяткові ритуали.

9. Щорічний вечір, що проводить місцева влада на честь команди.

Прийняття колективних рішень. З одного боку прийняття колективних рішень підвищує активність та свідомість спортсменів, з іншого - дозволяє

тренерові аргументовано вимагати безумовного виконання цього рішення - воно прийняте і потребує виконання. Отже, тренер збирає команду, щоб порадитися. В нього вже підготоване рішення, можливо, воно буде скориговано після обговорення, але він закликає спортсменів взяти участь в його прийманні. Він каже: «Мені необхідно порадитись. Перед нами є завдання... Я пропоную такий режим тренувань (...), такий режим відпочинку (...), відновлення тощо. Які питання? Чи ви згодні? Хто може щось додати?» Добре, якщо додають чи навіть сперечаються з чимось. Наприкінці зборів: «Хлопці, ми прийняли рішення. Ми під ним так би мовити підписалися. Погодилися? Прийнято!» В критичну мить тренер може нагадати: «Ми це питання обговорювали? Ти погодився. Що сталося?» «Рішення було прийнято, його слід виконувати». Опора на рішення, що прийняте спортсменами - гарний інструмент мотивації.

Емоційність тренувальних занять. Монотонність, нудьга - довічні вороги працездатності. Тисячі подібних рухів, повторень, завдань погіршують самоконтроль, увагу і т.ін., а в умовах напруження дратують, призводять до відмови від тренувальних навантажень. Потрібні емоції! Необхідно будь-яким шляхом викликати цікавість, посмішку; у критичну мить переключити увагу спортсмена, урізноманітнити завдання, навіть без методичної мети, для боротьби з монотонією. Якщо тренер нудьгує на тренуванні, то спортсмен також буде нудьгувати. Тренер власною поведінкою може і запалити спортсмена і загасити його. Існують спеціальні заходи для підвищення емоційності тренувань. Це спаринг-партнерство та різноманітні ігри. Спаринг-партнер створює ситуацію суперництва, спонукає "хоч трішки" обійти, коли сил вже немає, дозволяє відчути радість перемоги декілька разів за тренування. Кожне тренувальне заняття нагадує маленьке змагання, що, зрозуміло, підвищує емоційність. Ігри (різноманітні, може нестандартні) допоможуть зменшити напругу від важкої монотонної тренувальної праці. Гра для багатьох спортсменів - форма активності та самореалізації, без задоволення якої вони відчувають певний дискомфорт. Тому, незалежно від спеціалізації, на спортивних базах слід створити умови для ігор. Стіл для тенісу багато місця не

забере, а користь - буде. Велике значення для збільшення емоційності має також музичний супровід.

4. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Такими психологічними чинниками успішності тренувального процесу є:

- Ставлення до спортивного життя та спорту в цілому.
- Ставлення до навантажень, що виконуються, та майбутнього навантаження.
- Ставлення до можливостей відновлення.
- Ставлення до можливих нервово-психічних перенапружень.
- Ставлення до спортивного режиму.

Ставлення до спортивного життя та спорту в цілому. Успішність та тривалість занять спортом пов'язана із бажанням тренуватися та виступати у змаганнях, прагненням досягнути успіху, глибиною цікавості до спорту. Спорт несе велику радість, а тим, хто досягнув успіху, й величезне задоволення, щастя. Це щастя боротьби та перемоги, виконаної обов'язку, високої самооцінки. Це щастя слави, успіху у житті, суспільної оцінки та патріотичних почуттів. Для спортсмена важливо не втрачати задоволення, радощів від гри під назвою «спорт», насолоджуватися і процесом гри і її результатом. В іншому випадку все, що було привабливим, перетворюється на нудні зобов'язання. Пересичення діяльністю, зокрема, спортивною, викликає негативні наслідки. Тренерові важливо враховувати динаміку ставлення до спортивної діяльності. На етапі початкової підготовки, коли тренувальний процес ще не пов'язаний із великими навантаженнями, він містить у собі багато нового, цікавого, спортсмен прогресує від заняття до заняття і це дозволяє підтримувати природну зацікавленість до занять. У подальшому, із збільшенням навантажень, певної стабілізації чи навіть застою у результатах, багато спортсменів неспроможні зберегти її. Спортсмен чи кидає спорт чи переходить на якісно новий рівень адаптації до діяльності. Типовий приклад такої адаптації - перехід до професійного спорту. У період насичення діяльністю спортсмен інколи не розуміє, що з ним діється. У відвертих розмовах він лає свій спосіб

життя, заздрить одноліткам (не спортсменам), шкодує про «втрачене дитинство», забуває про ту насолоду, що йому дав спорт. Необхідно зсунути негативні акценти у настрої спортсмена. Перш за все тренер повинен намагатися забезпечити такі організацію і зміст тренувального процесу, що постійно б ставили перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення (див. пит. «Мотивація. Постановка відставленої мети через систему проміжних цілей»). Принципово важливою є також спільна робота з тренером, залучення спортсмена до творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів. Це дає не лише підвищення зацікавлення спортсмена до занять, але й прискорення техніко-тактичного вдосконалення, зростання спортивних результатів тощо.

Ставлення до навантажень, що виконуються, та майбутнього навантаження. Спортсмен може відчувати несприятливий стан через психічну неготовність до навантаження. Це і небажання виконувати роботу певних обсягів та інтенсивності, і почуття страху перед навантаженням, що усвідомлюється спортсменом (він відкрито про це каже), і страх, що не усвідомлюється (спортсмен шукає будь-яку можливість уникнути навантаження). У цьому випадку спортсмен самовпевнює та перебільшує незначні хворобливі та болісні прояви. То ніби серце болить, то спина, шлунок - і є привід пропустити тренування чи відмовитися від виконання певної справи. Тому, одним із важливих завдань тренера є виховання у спортсмена чуття пишання своєю здатністю тренуватися з повною віддачею, переборенням неприємних болісних відчуттів. Дж.Каунсилмен, якому належить концепція «неприємні відчуття - біль - гострий біль», «до болю, до страждань», «через біль та страждання - до агонії» казав, що «...плавця, який здатний тренуватися самовіддано, з повною віддачею сил, я завжди відзначаю та створюю навколо нього атмосферу загальної пошани. Плавець ледащий, зазвичай йде з нашої команди через несприйняття іншими спортсменами. Якщо ж він залишається, то я попереджую його - слід зібрати сили та працювати, інакше краще піти.

Таким чином, у команді залишаються ті, хто може сказати про себе: я стійкий, впертий, витривалий. Саме з цього, власне, і починається психічна підготовка».

Ставлення до можливостей відновлення. Спортсмен має бути впевненим у повноцінному відновленні, не фіксувати уваги на втомі, хворобливих проявах, не хвилюватися за своє здоров'я, бути впевненим, що його підготованість дозволить відновитися і після більших навантажень. Тут допоможе і бадьорий настрій, впевненість, що робота є необхідною, що методика абсолютно вірна, що результат буде досягнутий.

Ставлення до можливих нервово-психічних перенапружень. Спортсмен, у якого сформовані ставлення до навантажень та можливостей відновлення може з розумінням ставитися до можливих нервово-психічних напружень, з розумінням того, що вони навіть необхідні, що вони є наслідками напружених тренувань, що лише через напруження досягається результат. Спортсмен повинен знати, що зміни його стану та поведінки (якщо вони є пов'язаними із перенапруженням) - явище тимчасове, що це природня закономірна реакція на систематичні навантаження.

Ставлення до спортивного режиму:

- до систематичності тренувань. Спортсмен, який розуміє закономірності підготовки, розуміє, що кожне тренування це ланка ланцюжка, що веде до мети, не дозволить собі розірвати цей ланцюг. Тому, будь-яке пропущене тренування - безглуздя. Систематичність тренувань має величезне значення не лише методичного, але й психологічного характеру. Спортсмен, який не пропустив жодного тренування, якісно виконав всі тренувальні завдання, виходить на змагання із відчуттям завершеності та якісної підготованості.

- до відпочинку. Хто добре працює, має й добре відпочивати, тому відпочинок є невід'ємною складовою системи підготовки спортсменів. Однак, тренер часто думає, що спортсмен потурбується про відпочинок самостійно, хоч працювати тренер навчив, а відпочивати - ні. Ставлення до відпочинку вимагає спеціального формування, а сам відпочинок - організації. Часто спортсмени під час «відпочинку» відверто нудьгують. Їх потрібно організувати

чи на коротку подорож, чи лагідно примусити до участі у певному заході (КВК тощо), чи запропонувати гру-розвагу (дартс) і т.ін. Спортсмени можуть до цього поставитися без захоплення - спочатку. А потім з'ясується, що все гаразд і всі задоволені. Чудова форма відпочинку - дискотека. Важливо так організувати дискотеку, щоб спортсмени були розкутими, поводити себе вільно, могли б трошки попустувати. Необхідно обмежити коло осіб, які присутні на дискотеці. Це мають бути люди, які визначають не роботу, а відпочинок. Спортсмени можуть пригнічуватися у присутності тренера, особливо головного. Тому контрольні функції краще покласти на капітана чи когось з молодих тренерів, який із задоволенням сам буде танцювати. Дискотеку доцільно проводити не частіше одного разу на тиждень, на завершення мікроциклу.

Ставлення до процедури відновлення (масаж, сауна тощо) також вимагає спеціального формування. Спортсмен має усвідомлювати, що надзвичайно високі тренувальні навантаження вимагають системи заходів відновлення. Необхідно пояснити спортсменові сутність та призначення кожного засобу відновлення, дати можливість спробувати його варіанту, отримати оцінку та побажання спортсмена. Кращий варіант - коли спортсмен може сам обирати з запропонованих (зрозуміло, рівнозначних) засобів відновлення.

Ставлення до сну виявляється не лише у розумінні важливості сну, але й у діях, що спрямовані на реалізацію цього розуміння. Не дивно, коли спортсмен йде раніше з гостин, чи не дивиться цікавого фільму для того, щоб раніше (чи вчасно) лягти спати. У ставленні до сну важливим є і ставлення до його порушень.

1. Не слід перед сном у ліжку перебирати події дня, що минув, особливо неприємні, планувати майбутній день, особливо, якщо він може бути важким. Це слід зробити заздалегідь, а в ліжку - спати.

2. Не думати про сон, ніби не бажати його. Сон ніби птах - чим швидше за ним бігти, тим далі він відлітає. Тому краще бажати відпочинку, ніж сну.

3. Якщо сон не йде - ставитися до цього максимально спокійно. Чим більше це дратує спортсмена, тим гірше буде засинання.

4. Про безсоння намагатися говорити якомога менше і лише з тими, хто дійсно може допомогти.

5. Якщо спортсмен все ж таки спав погано, треба запевнити його не боятися цього. Можна сказати щось на зразок: "Так, це не дуже добре. Але, доведено, що поганий сон відіб'ється на результаті лише на 11-й годині змагань". Звичайно, якщо тренер певний, що вони закінчатся раніше.

6. Спати слід лягати в один і той самий час. Стурбованість майбутнім днем інколи змушує спортсмена лягати раніше. Як правило, це має лише негативні наслідки.

Ставлення до харчування. Складність проблеми полягає у необхідності коригування природних потреб людини. Ускладнюється вона ще й тим, що одному спортсменові потрібно рахувати кожен кусень (для утримання «бойової ваги»), а в іншого цього питання не постає.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

1. Проблема психічної підготовки в спорті.

Кожний тренер відчуває потребу підбадьорити свого вихованця, чи допомогти йому впоратися із "мандражем", чи висловитися так різко, щоб спортсмен одразу "зібрався". За довгі роки сумісної роботи тренер знаходить підхід до кожного спортсмена. У більшості випадків тренер сам відмінно вирішує практичні питання, що їх віднесено до галузі психології, вирішує, можливо, краще, ніж дипломований психолог. Однак, виконуючи функції практичного психолога, тренер може не знати про це. Можливо, йому не потрібні психологічні терміни та концепції, якщо він знає головне - що і як робити, як допомогти спортсменові у конкретній ситуації. На жаль, інтуїція та досвід не є всемогутніми. Тому, поряд із майстерним володінням "практичною психологією", у того самого тренера можна спостерігати і абсолютно протилежне. Про важливість "психічної підготовки" видано багато

різноманітної літератури та висловлено багато думок. Однак, у практичній роботі все більше спостерігається технологізація діяльності, тобто спорт розглядається як різновид виробництва: бовван-новачок попадає до рук досвідченого тренера, який володіє провідною методикою та перетворюється на видатного спортсмена. "В ідеалі система підготовки працює ніби налагоджений механізм. Та чи можливе досягнення цього "ідеалу"? У жорсткі рамки такої системи достатньо складно втиснути цілеспрямовану психічну підготовку. Типова ситуація обговорення питань психічної підготовки виглядає приблизно так: спортсмен несподівано для тренера, керівництва (а, можливо, й для себе) виступив геть погано. Ніяких помилок ані у фізичній, технічній чи тактичній підготовці ніби не знайдено, та й рівень підготованості ніби високий. Тоді вперше згадують про психічну підготовку. І хоча її зовсім не існувало, тобто не проводилася спеціально організована робота, саме її рахують причиною невдачі. Зазвичай, розмова на цьому і закінчується. Однак, буває і інакше. Керівник команди приймає рішення про "посилення психологічної підготовки". Тренер вже не може все звалити на "психіку" спортсмена - він має щось з нею зробити. Як правило, запрошують професійного психолога (добре, якщо спортивного), психотерапевта чи навіть гіпнотизера для здійснення впливу на психіку спортсмена. Цей фахівець зіткнеться із надзвичайно цікавою ситуацією. Запросив його тренер, тренер висловлює побажання та скарги. Спортсмен не звертається за допомогою - її нав'язують. Тренер може не бажати аніяких змін у собі - лише у спортсмені. І психічна підготовка перетворюється на боротьбу із психікою спортсмена, а не на стимулювання позитивних психічних проявів. Можливо, більш плідний напрям практичної психології у спорті - розвиток, розкріпачення психічних можливостей спортсмена, робота, що спрямована не на емоційний аскетизм, а на розкриття різноманітних психічних проявів. Йдеться, звичайно, про цілеспрямовану тривалу працю, що не відсуває та не зменшує значення інших видів психічної підготовки, як-то вольової, спеціальної психічної, управління стартовими станами і т.ін.

2. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті

Фактори, що визначають успішність діяльності психолога у команді (спорті). У багатьох видах діяльності робилися спроби визначити фактори успішності. Відомо, що не завжди достатньо розуму, освіти, знань, культури тощо. Іноді згадують про своєрідний, невідомий X-фактор, в основі якого є вміння бачити головне. Бачити головне у стандартній діяльності - завдання не складне. У творчій діяльності, в ситуаціях, що безперервно змінюються, а тим більше, в умовах дефіциту часу і невизначеності результатів - бачити головне і, у відповідності з цим, планувати свою діяльність, зусилля і час, стає складним завданням. У спілкуванні зі спортсменами і тренером навіть відпрацьовані методики ("інструментарій") вивчення та впливу дають безліч варіантів, з яких психологу необхідно вибирати. Треба сказати, вираз "бачити головне" у цьому випадку не відображає сутності справи, тому що часто психолог діє в певному напрямку не тому, що чітко "бачить" цей головний шлях з його кінцевим результатом, скоріш він його відчуває. Іноді він не може пояснити або обгрунтувати обраний варіант. Саме ця обставина робить його працю схожою на мистецтво, з його глибинним, але далеко не завжди обгрутованим проникненням в тонкощі діяльності та відносин. У вмінні бачити головне безперечно багато розсудливості та послідовності висновків. Але, якщо цей раціоналізм не доповнити відчуттям ситуації, дрібницями скритих відносин, що майже ширяють в повітрі, раптовими імпульсами та дією, особливо у прийнятті термінових рішень - головний шлях може бути обрано невірно. Це як музикант, який без помилок зіграв п'єсу, але не вклав у ритм, обертони та інші атрибути техніки свою душу - успіх у слухачів малоімовірний. В роботі психолога, у зв'язку з цим, головне не тільки в тому, що він робить, скільки в тому, як він робить. Тому розмови про секрети в роботі того чи іншого психолога до кінця ніколи не можуть бути розкритими, тому що повторити індивідуальний стиль людини, яка досягла в будь-якому мистецтві успіху, практично неможливо. Може бути тільки загальний напрямок, так би мовити "школа". Але ця школа тим потужніша, чим більш неповторний індивідуальний стиль діяльності кожного з її учнів. Захопленість працею - найважливіший компонент

успішності діяльності, що визначається любов'ю до психології і до спорту. Ліричний термін, що тут використовується, ніщо інше як глибинні, але потужні канати, що пов'язують щоденну роботу з відставленим на роки позитивним результатом діяльності. В даному випадку любов до своєї справи як сильний інтерес, в якому емоційне забарвлення визначає весь енергетичний потенціал діяльності психолога. Визначає цей інтерес декілька чинників, іноді дуже несхожих, але взаємопов'язаних. Головне потрібно знати і любити вид спорту, в якому працює психолог, і отримувати задоволення від тих станів, які психолог здатен викликати у спортсменів. Без певної долі фанатизму успіху в спорті професіонал не досягне: ні тренер, ні спортсмен, ні психолог у тому числі. Коли це є, психолог встановлює контакт легко і вільно, працює природно і радісно, отримуючи задоволення від того, що допомагає спортсменам у вирішенні їх важких завдань. Робота йде, коли для психолога це не робота, а хобі, коли він просто живе у команді і командою. Ті психологи, які багато працювали в практиці спорту, в моменти відвертості зізнавалися, що ефект впливу різко знижується або стає нульовим, коли з якоїсь причини падав інтерес: або втома, або сторонній інтерес, або змінення ціннісних орієнтацій, або просто зайнятість іншим. Залишається тільки схема. В бесідах зі спортсменами зникає чуттєве забарвлення логічної аргументації, не з'являються у необхідний момент приклади, що так ефектно діють, немає тієї енергії, яку необхідно передавати іншим, немає тих каналів, по яких негативне "забираєш" у спортсменів. Коли є любов, тоді голос по телефону навіть за тисячі кілометрів викликає відчуття у відповідь. А коли її немає, то ніяке спілкування не дає необхідних емоцій. Зрозуміло, краще за все, якщо психолог сам займався цим видом спорту, пожив життям цього виду і досяг певних успіхів у ньому, коли він цей вид спорту не просто знає, а глибоко відчуває. Навіть до того, що його навіювання і бесіди включають специфічні, іноді жаргонові для цього виду спорту вислови, назви, слова. Використовуючи відомості з соціальної психології в області спорту, можна стверджувати, що найважливішим компонентом успішності практичної діяльності психолога є вміння бути у злагоді із людьми. Спілкування є

основною формою роботи психолога, під час якого він повинен так змінювати стани людей, з якими працює, щоб вигравав результат діяльності (не обов'язково позитивні стани). Якщо психолог у злагоді з тренерами, лікарем, масажистом, батьками тощо, він має поле для позитивного впливу. Саме тому, завершуючи дискусії про роль психолога у спорті, залишають весь складний понятійний апарат і просто стверджують: є в психолога контакт з тренером і спортсменами - буде робота, немає контакту - в команді йому роботи немає. Бар'єром у роботі психолога може бути позиція тренера "я і сам психолог не гірший за нього". Це заважає тренерам, які вже досягли успіху використовуючи роботу психолога для наступного підйому. Можуть бути інші ускладнення в роботі психолога, пов'язані зі взаємовідносинами між ним і лікарем або масажистом. Одним з важливих комунікативних завдань психолога є встановлення розподілу команди на суперечні групування. Тут немає прямолінійних міркувань і стереотипних схем. Так, реалізуючи принцип загальної доброзичливості можна нажити в команді відвертих противників. Безумовно, психолог не зможе працювати з тренерами, з якими у нього складаються конкурентні відносини на будь-якій підставі (поїздки, премії, тим більше слава). Вміння визначити та реалізувати на практиці оптимальну для спілкування з кожним соціальну дистанцію - не менш важлива перевага практичного психолога. З одним тренером психолог на "ти", з іншим, навіть після декількох років роботи і своїм однолітком - на "Ви". Цьому не завжди можна знайти логічне пояснення, в цьому багато відчуттів та інтуїції. Важливою позитивною якістю практичного психолога є вміння дозувати спілкування зі спортсменами. Помилковою є думка, що чим більше він спілкується зі спортсменом, тим краще для справи. Спортсмени повинні відчувати потребу у спілкуванні з психологом і задовольняти її по мірі необхідності. Потрібно пам'ятати, що докучливість шкідлива, а в даному випадку особливо. Як правило, психолог знаходиться в складній ситуації у команді, коли його особистість та спосіб життя повинні бути прикладом того, чого він навчає. В новій команді йому необхідно завоювати авторитет, віру в

себе, без чого його робота неможлива. Але коли він його досягнув, від нього очікують певного характеру дій, вчинків, відношень. Наприклад, важливий розділ роботи психолога - навчання спортсменів і тренерів саморегуляції, повинен підтверджуватися всією поведінкою самого психолога. Які б приклади він не використовував в розмовах, вони залишаються пустим звуком, якщо у своєму житті психолог демонструє зворотне. До цього слід додати перелік деяких правил діяльності практичного психолога у спорті, що визначають її успішність.

1. Бере участь в процесі підготовки спортсменів - у тренуванні і в змаганнях, - але не претендує на лаври в разі успіху. Скромність та місце в тіні - його таланти.

2. Все робить тільки після погодження з тренером.

3. Вивчає спортсменів не тільки за допомогою їх самооцінок і спеціального інструментарію, а в першу чергу, спостерігаючи їх в тренуваннях та в змаганнях, в роботі і на відпочинку - всюди, де можна побачити психічні особливості без спеціального тестування.

4. Веде політику нейтралітету в конфліктних ситуаціях у тренерському середовищі, але бере участь у розв'язанні суперечливих ситуацій.

5. Є буфером у напружених ситуаціях між тренером і спортсменом.

6. Виявляє граничну коректність, видаючи тренерові психологічну характеристику спортсмена. Висловлює свою думку, але не наполягає, кінцевий висновок про можливість спортсмена належить тренерові.

7. Ніколи не розповсюджує довірену йому інформацію. Спонукаючи до відвертості, ніколи не висловлює свої думки про колег тренера.

8. Досвідчених тренерів не повчає і не освічує, а ненав'язливо інформує в питаннях психології спорту.

Ставлення спортсменів і тренерів до психологів В залежності від ситуації психолог працює з командою в цілому і індивідуально зі спортсменом. Вже за декілька днів виявляються спортсмени, які найбільш зацікавлені в роботі психолога і скептики. Чисто людські та професійні контакти виникають як би

на декількох рівнях. На першому рівні 2-3 спортсмени стають близькими психологові людьми. Між ними встановлюються доброзичливі, дружні відносини. Зберігаючи соціальну дистанцію психолог виступає старшим товаришем, вчителем. На другому рівні в орбіті спілкування знаходяться, приблизно, сім осіб, іноді більше. Класичне число "7" і тут знаходить своє відображення. Ці спортсмени довіряють психологові, приходять на бесіди, включають його сеанси у свій режим дня, але відносини ці більш ділові, ніж дружні. Це основна група в роботі психолога. В наступний рівень включаються спортсмени, які періодично звертаються до психолога за порадою або підтримкою, іноді відвідують його сеанси. І на останньому рівні спілкування психолог може впливати на спортсменів навіть не знаючи їх (наприклад, коли читає лекцію чи проводить колективний сеанс нав'язаного відпочинку тощо). Ще один рівень - найбільш складний для психологів - це рівень несприятливого відношення до них. Відверто негативне відношення спортсменів до психолога - явище рідкісне. Але байдуже теж можна вважати негативним. Частіше це відношення не виражається відкрито, але внутрішня установка або "кулуарні" розмови "для чого він мені потрібний..." серйозно заважають роботі. Але відношення спортсменів не визначає місце психолога в команді. Його запрошують тренер або керівництво команди і саме їх відношення є визначальним. Можна визначити декілька типів тренерів за їх відношенням до психолога.

1. Тренер надає великого значення роботі психолога, залучає його до команди, мотивує, дає дільницю роботи, час і місце для неї, у всьому допомагає, повністю довіряє психологові, дозволяє будь-які спілкування зі спортсменами. Вважає, що ця форма співпраці підвищує його можливості як психопедагога спорту.

2. Тренер залучає психолога як консультанта, дає можливість обстежити спортсменів, отримує від психолога інформацію, а весь процес впливу залишає за собою. Такому тренерові потрібний психолог психодіагностичного профілю.

3. Тренер використовує психолога як ширму для створення атмосфери науковості та таємності. Він позначає інтерес до психолога, висловлює до нього позитивне відношення всюди, але активно працювати не дає.

4. Тренер залучає психолога, дає йому окремі дільниці роботи з тим, щоб майбутній успіх не був зарахований як результат роботи психолога. Цей тип тренерів не хоче ділитися ні з ким успіхом і славою. Якщо постане вибір: користуватися послугами психолога і тоді ділитися з ним славою або працювати самому, такий тренер обирає останнє.

5. Тренер, який усвідомлює значення психологічного розділу роботи, але внутрішньо не приймає ніяких помічників. Як правило, це розумні, грамотні тренери, які досягли успіху, які мають високий рівень самооцінки своїх психопедагогічних можливостей. Дійсно, такому тренерові психолог потрібний не завжди.

6. Тренер, який приймає роботу психолога, але боїться його перебування в команді. Таким чином, успіх у спорті визначається комплексним підходом. Головною особою, яка здійснює просування спортсмена у спортивній кар'єрі є тренер. Першою, головною, основною, але не єдиною. Для психолога-педагога у спорті центральним завданням є формування та вдосконалення властивостей особистості, що визначають успіх у спортивній діяльності, укріплення та вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції, доведення їх до рівня, необхідного для рекордних досягнень.