

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Докл. - ст. преп. А. Е. Серик

Готовность в спорте следует рассматривать как состояние наиболее высокой актуализации у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения успеха в основных соревнованиях. При этом объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной физической и технической подготовленности спортсмена. Субъективные факторы готовности определяются в основном уровнем психологической подготовленности спортсмена.

В состоянии высокой готовности наблюдается эффект резонанса этих основных факторов. У лыжников-гонщиков такое состояние характеризуется уверенностью, мобилизованностью, легкостью, эмоциональным подъемом, высокой концентрацией внимания, волевым устремлением. При этом усиливаются специфические восприятия - чувство времени, темпа, скольжения лыж.

Постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. В процессе планирования следует исходить из принципа единства обучения, воспитания и развития (физического и психического). Это вызывает необходимость познания спортсменом теоретических основ психологической подготовки, индивидуального подбора соответствующих средств и методов самовоздействия, обучения навыкам мобилизации и расслабления, регуляции эмоциональных состояний, освоения способов самоуправления, идеомоторной тренировки, переключения внимания и т. д.

Планирование процесса формирования готовности к ответственным соревнованиям должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, особенно темперамента, ибо он определяет динамику и стиль психической деятельности спортсмена.

По данным психофизиологических исследований выделен ряд свойств нервной системы, которые в различных сочетаниях могут определять типы высшей нервной деятельности. Эти свойства включают силу, динамичность, подвижность, лабильность и уравновешенность (баланс) нервных процессов.

Сила нервной системы (по отношению к процессу возбуждения) определяется ее работоспособностью, выносливостью.

Лыжные гонки предъявляют высокие требования к устойчивости, надежности психических процессов. В лыжном спорте, как правило, высококвалифицированные спортсмены имеют сильную нервную систему. Однако следует заметить, что у спортсменов с относительно слабой нервной системой в процессе тренировок могут сформироваться определенные компенсаторные, регуляторные механизмы, обеспечивающие устойчивость и высокую работоспособность психики в экстремальных условиях соревнований.

Согласно исследованиям Б. М. Теплова и В. Д. Небылицина, динамичность высшей нервной деятельности определяет особенности образования динамических стереотипов (навыков). Чем динамичнее нервная система, тем быстрее лыжник овладевает техникой лыжных ходов, навыками самоуправления, тактическим мастерством.

Подвижность нервной системы определяет способность к переключению нервных процессов при смене условий деятельности. Спортсмены с подвижной нервной системой быстрее приспосабливаются к изменениям погоды, состоянию лыжни, скольжения и т.п., адекватнее сочетая различные способы передвижения.

Лабильность определяет скоростные показатели высшей нервной деятельности. С ними связаны скорость реакции и скорость стереотипных движений человека. В лыжных гонках лабильность в определенной мере определяет скорость отталкивания ногой при передвижении тем или иным лыжным ходом.

Уравновешенность нервной системы характеризует степень сбалансированности процессов возбуждения и торможения. От этого свойства нервной системы зависит способность удержаться от импульсивных действий. Лыжники с неуравновешенными и подвижными нервными процессами неравномерно проходят гонки, а для уравновешенных и инертных характерно ровное прохождение всей дистанции. Как правило, спортсмены, если у них в центральной нервной системе преобладают процессы возбуждения, значительно быстрее проходят первую половину дистанции в гонках, чем вторую, а лыжники, у которых преобладают процессы торможения, обычно быстрее пробегают вторую половину дистанции.

Один из основоположников дифференциальной психологии Б.М.Теплов считал, что свойства нервной системы не определяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения и труднее другие. Учет темперамента спортсмена весьма важен при прогнозировании индивидуального стиля спортивной деятельности и формировании технико-тактического мастерства.

Следует отметить, что спортсмен, хорошо владеющий методами произвольной регуляции, в условиях спортивной деятельности может компенсировать отрицательные проявления своего темперамента за счет оптимальной организации психических процессов.

В формировании психической готовности можно выделить три этапа. Первый этап - это общая психологическая подготовка, второй этап - специальная психологическая подготовка и третий этап - это процесс формирования мобилизационной готовности.

Этап формирования мобилизационной готовности предшествует наиболее ответственным соревнованиям (5—7 дней). На этом этапе производится программирование технико-тактических действий с учетом рельефа дистанции предстоящих соревнований, стартового номера, основных соперников при

использовании идеомоторной тренировки, формируется уверенность в достижении высоких результатов, установка на борьбу с полной отдачей сил, на проявление воли.

Успешному выступлению обычно способствует состояние вдохновения, эмоционального возбуждения. Уровень эмоционального возбуждения зависит в основном от силы мотивации (от значимости предстоящей соревновательной деятельности) и от соотношения вероятностей недостижения и достижения успеха. Наибольшее эмоциональное возбуждение наблюдается при одинаковой вероятности этих вариантов.

Для регуляции эмоционального возбуждения можно прибегнуть к приемам аутогенной тренировки, дыхательным упражнениям (для расслабления следует акцентировать внимание на выполнении длительного плавного выдоха).

Для оптимальной эмоциональной настройки перед выступлением на соревнованиях каждому спортсмену рекомендуется разработать словесные формулировки. Например, за несколько минут до старта лыжник-гонщик может настраивать себя мысленно, произнося следующие установки:

- «Я настойчиво готовился к этим соревнованиям и полностью готов успешно выступить».
- «Уверен в своих силах, могу показать высокий результат».
- «Полностью управляю собой, максимально мобилизован».
- «Могу поддерживать высокую равномерную скорость бега на всей дистанции. На спусках смогу быстро восстанавливать силы».
- «Буду бежать легко, свободно, не ощущая трудностей».
- «Чувствую волевое возбуждение, готов все преодолеть».

В процессе такой настройки рекомендуется мысленно представить себя легко пробегающим наиболее трудные участки дистанции. Самовнушение помогает спортсмену настроиться на предстоящие соревнования. Его можно выполнять как на фоне

предварительного расслабления, так и в состоянии мобилизации. Первый вариант самовнушения осуществляется за несколько часов до соревнований, второй — накануне старта.

Для развития навыков самовнушения после тренировочных занятий рекомендуется проводить 10 - 30-минутные сеансы аутогенной тренировки, чтобы снять утомление, вызвать образные представления, закрепить способность к перевоплощению, сформировать необходимые установки. В процессе аутогенной тренировки в моменты расслабления можно представить себе тихий зимний лес, широкие поля, покрытые снегом, горные склоны, спокойную мелодию песни и т.п. На фоне этих представлений рекомендуется произносить формулы самовнушения. Например: «Расслабляюсь», «Успокаиваюсь», «Мое сознание пассивно», «Набираюсь сил, освобождаюсь от усталости, напряжения». После 10 - 20-минутного отдыха можно мысленно поработать над техникой лыжного хода, стараясь устранить ошибки.

В период мобилизации можно представить свое состояние накануне ответственного старта, быстрый спуск, прохладный ветер, ритмичную музыку и т.п.

Под влиянием опыта соревновательной деятельности в самосознании спортсмена происходят определенные позитивные изменения, в частности повышается эффективность его регулирующих функций, более адекватной становится самооценка своих способностей, формируется волевая устойчивость в регуляции поведения и деятельности.

При формировании мобилизационной готовности следует учитывать, что максимальная активизация всех функций организма возможна лишь при условии предварительного отдыха, расслабления. Поэтому накануне соревнований следует воздерживаться от максимальных напряжений, особенно длительных. В этот период тренировочные нагрузки должны способствовать появлению активного настроения, положительных эмоций, следует избегать волевых напряжений.

Как правило, после продолжительных тренировок спортсмены ощущают значительную усталость и нуждаются во

внимательном к ним отношении. Тренеру рекомендуется воздерживаться от резких замечаний относительно дисциплины, отрицательных проявлений характера и т. п.

Обсуждение недостатков в поведении спортсменов следует проводить до начала тренировок. Важно, чтобы провинившегося спортсмена осудили его же товарищи - это повышает чувство ответственности перед коллективом.

Спортсменам, слабо выступившим в соревнованиях, надо объяснить причины неудачи, указать на возможность достижения успеха в последующих соревнованиях и необходимость более упорных целенаправленных тренировок. Спортсмен не должен терять веры в свои силы и способности. Дружеская обстановка в коллективе помогает сформировать высокую мобилизационную готовность к соревнованиям.

## **КАФЕДРА ПОЛТОЛОГІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Докл. – доц. Кривопишина Е.А.

Проблема мотивации творческой деятельности является стержневой проблемой психологии творчества, в то же время до сегодняшнего дня остается наименее разработанной. Отсутствие системного подхода к изучению процесса мотивации, структуры мотивационной сферы в зависимости от конкретного вида деятельности, мотивационных состояний в процессе творчества затормаживает решение проблемы мотивации творческой деятельности в целом.

Мотивация и мотивы рассматривались в ряде самостоятельных исследований и оригинальных концепциях отечественных и зарубежных исследователей (Л.Н.Леонтьев, В.С.Мерлин, В.И.Ковалев, А.Маслоу, К.Хекхаузен). В монографии “Мотивация и мотивы” Е.П.Ильин рассматривает