

Лекція № 7

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕННІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

План:

1. Поняття про психологічну підготовку спортсменів.
2. Загальна та спеціальна психологічна підготовка
3. Способи регуляції
4. Мотиваційна сфера

Ступінь психологічної підготовленості спортсмена є одним з основних факторів, що визначають успішність змагальної діяльності. Помилки, допущені в психологічній підготовці, навіть за умови досягнення високого рівня інших сторін підготовленості, можуть стати перешкодою для повноцінної реалізації можливостей спортсмена як на конкретних змаганнях, так і впродовж усієї багаторічної підготовки. *Психологічна підготовка* реалізується як процес формування в спортсмена певних рис особи, які сприяють ефективному виконанню тренувальної і змагальної діяльності і дозволяють протистояти негативним факторам.

Прийнято виділяти *загальну психологічну підготовку*, яка в повсякденному тренувальному процесі включена до інших видів підготовки, і *підготовку до конкретних змагань*, яка здійснюється з урахуванням особливостей майбутньої змагальної діяльності.

У системі психологічної підготовки слід виділяти такі напрями: управління емоційною, мотиваційною, вольовою сферами, а також вдосконалення спеціальних умінь, що відповідають особливостям обраного виду змагальної діяльності.

Емоційна сфера – це складова, до якої входить багато емоційних явищ: емоційний тон, емоції, емоційні стани, емоційні стійкі стосунки (почуття), емоційні властивості особи тощо.

Емоційні явища і характеристики різних емоцій і почуттів: задоволення і радощі; емоції очікування і прогнозу (хвилювання, тривога, страх); фрустраційні емоції (образи, розчарування, досада, гнів, печаль); комунікативні емоції (сором, провина); інтелектуальні «емоції» – афективно-когнітивні комплекси (здивування, інтерес); почуття (симпатія, ворожість, заздрість, ревності, задоволеність, щастя).

Механізми виникнення передстартового збудження: у спортсменів у процесі підготовки утворюється система умовно-рефлекторних зв'язків, яка за відомих умов (думка, розмова, обстановка) активізується незалежно від волі і бажання спортсмена, готуючи організм до майбутньої рухової діяльності. Передробочі зрушення можуть виникати задовго до цієї діяльності, коли спортсмен у них ще не має потреби, тому умовні рефлекси на робочу обстановку або на уявлення про майбутню діяльність спрацьовують вхолосту. Механізми станів, що виникають перед діяльністю, окрім умовно-рефлекторної, мають і психічну складову, тому відбиваються

не лише зміною вегетативних функцій (ЧСС, ЧД, обмін речовин), але і проявом рухових якостей, поведінки, мови і т.п.

Умови і фактори, що впливають на виникнення передстартового збудження: рівень претензій спортсмена; обстановка; наявність сильних конкурентів; вид змагань (особисті або командні); вид спорту; досвід; вік; індивідуальні особливості спортсмена.

Способи регуляції

Передстартові стани емоційного збудження часто виникають задовго до змагань і можуть виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості. Є декілька *способів зменшення психічної напруженості спортсменів*: виконання в певному ритмі дихальних актів, розслаблення скелетних м'язів, зміна спрямованості свідомості, моторна розрядка тощо.

Психічна саморегуляція. Дія людини на саму себе за допомогою слів і уявних образів (представлень), що відповідають їм, називають психічною саморегуляцією. Вона може здійснюватися за допомогою самовпевнення, дії на себе за допомогою логічних аргументів, самонавіювання, ґрунтованого на беззаперечній вірі. Основним способом, використовуваним на практиці і ретельно розробленим теоретично, являється самонавіювання.

Уміння розслабитися (і не лише м'язово, але і психічно), виключатися з боротьби важливо в змагальній діяльності, яка здійснюється з короткими перервами. Це зберігає спортсменові енергію під час очікування наступних спроб.

Довгий час аутогенне тренування було основним способом психічної саморегуляції. Проте використання її спортсменами високого класу виявило і її недоліки. Була створена нова методика, названа «психорегулюючим тренуванням» (ПРТ), яке відрізняється від аутогенної тим, що в ній не використовується для самонавіювання «відчуття важкості» в різних частинах тіла, оскільки спортсмени надалі ледь позбавляються від цього почуття.

Ефект дії ПРТ залежить від багатьох чинників і іноді замість відчуття комфорту, спокою, розслаблення, відчуття теплоти можуть виникати несподівані реакції. Л.Д. Гіссен одним із перших започаткував використання аутогенне тренування для прискорення відновлення спортсменів після тренувальних навантажень. ПРТ є складними для юних спортсменів. Спрощеним варіантом є психом'язове тренування – ПМТ. Була розроблена методика з простішими формулами словесного навіювання, зрозумілими дітям. Вона вимагає меншого часу для оволодіння, а ефективність її не менша, тому нею вважають за краще користуватися і дорослі спортсмени. Відомі випадки, коли спортсмени, що використали прийоми розслаблення, могли засинати на короткий час навіть між забігами на змаганнях.

Зняття нервової напруги може бути досягнуте за рахунок регуляції мімічної мускулатури особи. При нервовій нарузі м'яза особи напружені.

Психотерапевти використовують зворотний зв'язок: «м'язи – нервова напруга». Для цього людині рекомендують посміхатися, тобто розслабляти мимічні м'язи. Услід за цим рефлекторно знижується і нервова напруга.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення полягає в умінні думати про що завгодно, окрім обставин, що викликають психічну напругу. Відключення переважно вимагає прояву вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається включити у сферу свідомості (шляхом концентрації уваги) сторонні предмети, об'єкти, ситуації і т. п.

Переключення пов'язане з концентрацією уваги і спрямованістю свідомості на яку-небудь цікаву справу, на читання захоплюючої книги, перегляд фільму, вистави.

Відволікання полягає в обмеженні сенсорного потоку: перебування в тиші, із закритими очима, у спокійній розслабленій позі, при актуалізації в уявленнях ситуацій, у яких людина відчуває себе легко і спокійно (відпочинок на березі моря, у лісі тощо).

Ефективність цих способів регуляції залежить, ймовірно, від сили виниклої в спортсмена домінантності і від його індивідуальних особливостей.

У багатьох випадках ефективніше не відволікати увагу спортсмена від майбутньої діяльності, а перемкнути його увагу (свідомість) від тяжких роздумів на ділову сторону роботи, осмислення труднощів через їх аналіз та уточнення інструкцій і завдань, перевірку і випробування спортивних снарядів, уявне повторення вправи.

Зняття психічної напруги шляхом розрядки. У багатьох випадках зняття напруженості може бути здійснене за рахунок заміної діяльності. Типи розрядки *нервової напруги* в різних людей різні: одні розряджаються через рухові акти, інші – через мову.

В якості першого способу розрядки може використовуватися розминка. При апатії вона може привести спортсмена в стан бойової готовності, при надмірному збудженні – заспокоїти. Проте при дуже різко виражених передстартових реакціях розминка ще більше збільшує збудження. Отже, необхідно враховувати початковий фон і підбирати до нього навантаження при розминці. При регулюванні сильного психічного збудження слід, мабуть, забезпечити «золоту середину», оскільки занадто слабкий розряд залишає велике за силою збудження, а занадто сильний розряд сприяє виникненню ще сильнішого збудження, тобто самозбудження.

Регулюючий ефект розминки визначається якістю і видом використовуваних для неї вправ: чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим більше вона збільшує передстартове збудження. Попередня ж робота, що відрізняється за характером від майбутньої діяльності, зменшує збудження спортсмена. Показана доцільність комплексного застосування розминки і методів аутогенного тренування для зняття в спортсменів виниклої напруженості.

Використання дихальних вправ. Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює і режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи є одним з простих і надійних методів регуляції психічних станів спортсменів.

У практиці використовуються *три типи вправ*: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні *першої вправи* вдих виконується через ніс. Спочатку при розслаблених і злегка опущених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі і ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі і ключиці.

Друга вправа полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (краще всього в темпі ходьби) : повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім слідує затримка дихання, яка дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за теж число кроків (4, 6, 8). Після видиху – затримка дихання колишньої тривалості (2, 3, 4 кроки) або дещо коротше в разі виникнення неприємних відчуттів. Кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, а через це може зростати і затримка дихання.

Третя вправа відрізняється від другої тільки умовами видиху: поштовхами через щільно стислі губи.

Зловживати цими вправами не слід. Позитивний ефект зростає у міру тренуваності, а на перших етапах він може бути незначним.

Окрім методів термінової регуляції передстартових і стартових станів, регуляція може здійснюватися спортсменом, спільно з тренером, і завчасно.

Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги

Причиною психічної напруги спортсмена можуть бути складність завдання, що стоїть перед ним, і його невпевненість у можливості її рішення (досягнення поставленої перед ним мети). У цьому випадку доцільно понизити вимоги до спортсмена. Якщо ж спортсмен сам ставить перед собою важкі цілі, має високий рівень вимог – завдання ускладнюється. Понизити рівень вимог спортсмена можна лише шляхом переконання, але це відгукнеться неприємними наслідками, демобілізацією і відходом спортсмена від боротьби. Тому краще змінити напрям думок спортсмена зі спортивного результату і уявлення про спортивну боротьбу на точне, технічно правильне виконання вправи, на тактично вірне ведення поєдинку. Треба змусити спортсмена думати не стільки про результати, скільки про способи їх досягнення. Крім того, необхідно виключити загрозу покарання спортсмена за невдалий виступ. Дія тренера в ситуації психічної напруги значною мірою залежить від навіюваності спортсмена, тобто його віри навіть в ті аргументи, які висловлюються тренером у неаргументованій формі. У цьому випадку спортсмен орієнтується не стільки на зміст дії, її аналіз і осмислення, скільки на форму дії та її джерело, на ту особу, яка дає вказівки або поради. При передзмагальній нервово-емоційній напрузі навіюваність зростає, що

пов'язано, очевидно, зі збільшенням тривожності і невпевненості спортсменів у результаті поєдинків.

Використання методу десенсибілізації (зняття чутливості до чинників, що викликають тривогу і страх). Спочатку складається перелік ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть незначною мірою. Потім цей перелік ранжується в такій послідовності: від факторів, які викликають значні побоювання і страхи, до факторів, що викликають невелику тривогу. Після цього аналізуються спочатку ситуації, які викликають незначну тривогу. Після адаптації до них переходять до факторів, що викликають середній рівень тривоги. Далі переходять на вищий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до всіх стресогенних для нього факторів.

Моделювання умов змагань. Щоб допомогти спортсменам понизити тривогу змагання, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змаганням. Наприклад, тренером можна несподівано для спортсмена провести тренування або контрольну гру в незнайомому спортивному залі, запросити на тренування батьків або дівчину спортсмена, уболівальників нібито команди суперника, щоб ті обсвистували вихованців тренера, і т. д.

Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності

Закінчивши певну діяльність, спортсмен оцінює досягнутий результат. Успіх або неуспіх – поняття суто індивідуальні і суб'єктивні, тісно пов'язані з рівнем домагань людини, а не з абсолютною величиною результатів. У разі успіху (досягнення бажаних результатів) у спортсмена з'являються позитивні емоції: від задоволення досягнутим до радості (ейфорії), що супроводжується щедрими мовними реакціями, сміхом, обіймами товаришів, підстрибуваннями. Проте, коли перемога досягається насилу, у спортсмена може настати відчуття повної спустошеності. Порадіти успіху в нього вже немає сил. При великих перемогах виникає навіть стресовий стан, що нерідко призводить до неадекватних реакцій на перемогу.

Сльози дійсно допомагають спортсменам зняти емоційну напругу, оскільки разом із ними з організму видаляється речовина, що підвищує нервово-емоційне збудження.

Позитивний емоційний стан, що виникає після успіху на змаганні, може мати як позитивні, так і негативні наслідки для подальшої діяльності спортсмена. З одного боку, з'являється упевненість, підвищується рівень вимог, збільшується сила мотивації, що веде до підвищення працездатності, зокрема до підвищення м'язової сили. Проте, у разі легких і частих успіхів, такий ейфорійний стан може призвести до негативних наслідків.

Спортсмени швидко звикають до успіху. У них росте самовпевненість і рівень домагань. На цьому фоні в разі невдачі виниклий внутрішній конфлікт може бути глибоким. Ця небезпека більшою мірою погрожує спортсменам екстравертированого типу (з високою товариськістю), зі схильністю до високої емоційної збудливості.

У таких випадках треба понизити в спортсменів рівень вимог, однак не прямою словесною регуляцією, а певною організацією спортивного тренування, при якому удачі час від часу перериваються неуспіхом. Кращим засобом при цьому є, можливо, більша кількість зустрічей із рівними супротивниками.

Фрустрація. Цей стан виникає після невдалого виконання діяльності, коли потреба внаслідок яких-небудь перешкод залишається незадоволеною. Виникає ситуація фрустрації, пов'язана з несприятливими емоційними станами, які є зазвичай наслідками нервово-емоційної напруженості. Але не всяка поразка або програш призводить до виникнення в спортсменів напруженості. Фрустрація виникає тільки при очікуванні спортсменом успіху в діяльності.

Фрустрація може призводити до **трьох форм поведінки (реакцій): екстрапунітивної, інтрапунітивної та імпунітивної.** Досить часто зустрічається *перша форма* реагування – *екстрапунітивна*, що пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» або з мотивацією агресії. У людини з'являються дратівливість (гіперчутливість), досада, озлобленість, упертість, прагнення добитися поставленої мети за всяку ціну. Поведінка стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені образи поведінки. Спортсмен звинувачує в невдачі зовнішні об'єкти – інших людей, обставин. При *другій формі* поведінки – *інтрапунітивній* – у спортсмена виникають стан тривоги, пригніченість, мовчазність, самозвинувачення в причинах розладу (дезорганізації) діяльності, свідомість своєї провини. При рішенні задачі людина повертається до примітивніших форм, обмежує види діяльності та інтереси, здійснює нечіткі дії. Ці два види фрустрації можуть призвести до нестабільності в заняттях. Спортсмен втрачає віру у свої можливості і міняє один вид спорту на інший або взагалі йде зі спорту.

Третя форма реагування – імпунітивні реакції, у яких ситуація фрустрації розглядається спортсменом як малозначна і яку можна виправити з часом.

Прояв того або іншого виду поведінки при фрустрації залежить від особових характеристик спортсмена. Особи зі слабкою нервовою системою частіше проявляють стан тривоги, пригніченість, особи ж із сильною нервовою системою – агресію. Звичайно, грає роль і рівень вихованості.

Встановлено, що екстрапунітивно поведуться 48,7%, інтрапунітивно – 32,8%, імпунітивно – 18,5%. Таким чином, більшість спортсменів реагують зовні, звинувачуючи інших або перешкоди, тобто вони проявляють агресію.

Не всяке незадоволення мотиву діяльності викликає фрустраційні стани. Вони виникають тільки тоді, коли міра незадоволення вища за певний поріг терпіння, названого *порогом фрустрації*.

Поріг фрустрації визначається рядом моментів:

- повторенням незадоволення: при повторному незадоволенні (поразці) відбувається підсумовування колишніх слідів від фрустрації з тими, що мають місце в даний момент;

- глибиною незадоволеного мотиву: чим глибше мотив, що не отримав задоволення (наприклад, негативна соціальна оцінка діяльності спортсмена), тим нижче поріг фрустрації;
- емоційною збудливістю спортсмена: чим він емоційніше, тривожніше, тим нижче цей поріг;
- терплячістю спортсмена як рисою його вдачі;
- рівнем стремління і вимог (силою мотивації): наприклад, спортсмен, який довго не програвав, має дуже високий рівень потреб і в разі невдачі має низький фрустраційний поріг;
- етапом діяльності: якщо перешкода для досягнення мети виникає на самому початку діяльності, агресивні реакції виражені слабкіше, якщо в кінці – агресивність поведінки виражена більш різко. Тому спортсмен, який довго і наполегливо йшов до своєї мети, швидше і сильніше реагує на невдачу, аніж спортсмен, що витратив для досягнення тієї ж мети менше праці і часу.

Мотиваційна сфера

Мотив – психологічна складова, що зі змістовного боку є основою (обґрунтуванням для самого себе) дії або вчинку, діяльності і поведінки, а з енергетичного боку – спонуканням до досягнення обраної мети.

Ефективність діяльності тим більша, чим вище сила мотиву. Особливо це виражено в дітей. Проте занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту (Ильин Е.П. []). За домінуючим мотивом можна виділити *дві групи спортсменів – колективістів та індивідуалістів*. У *колективістів* домінуючими є громадські, моральні мотиви. Вони характеризуються усвідомленістю громадської значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. В *індивідуалістів* провідну роль грають мотиви самоствердження, самовираження особи. Вони характеризуються надмірною орієнтацією на оцінку своїх спортивних результатів. Спортсмени-колективісти краще виступають у командних, а спортсмени-індивідуалісти, навпаки, – в особистих змаганнях. При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати обидва мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів (чи принаймні велика його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні колективного та індивідуального мотивів. Зневага одним із них, ігнорування того або іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Показано, що спортсмени із спортивно-діловими мотивами проявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінують особово-престижні мотиви, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

Мотив досягнення. Спортивні досягнення і ставлення до занять спортом пов'язані з мотивом досягнення. Наприклад, гімнастки, що мали високий рівень мотиву досягнення успіху, добре усвідомлювали цілі, вони не лише прагнули досягти високих результатів і затвердитися в ролі лідера, але і мали добре розвинене почуття обов'язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді. Для гімнасток із низькою потребою досягнення успіху, навпаки, була характерна відсутність чітко поставлених цілей; у зв'язку з цим у них переважали більш опосередковані мотиви занять спортом: любов до гімнастики, естетична насолода, що отримується в процесі занять, і т. д. У висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Мотив уникнення невдачі. Разом із мотивом досягнення успіху виділяють мотив уникнення невдачі. В одних людей може переважати мотив досягнення успіху, в інших – мотив уникнення невдачі. У спортсменів високої кваліфікації потреба добитися успіху виражена удвічі сильніше, аніж потреба уникнути невдачі. Таке співвідношення, з одного боку, спонукає цих спортсменів проявляти високу активність у досягненні мети, а з іншого – для попередження можливих невдач. У спортсменів, які успішно виступили в найбільш відповідальних змаганнях сезону, мотив уникнення невдачі виражений менше, ніж у спортсменів, що виступили нижче своїх можливостей. Ймовірно, заважає підвищена активізація цього мотиву.

Способи регуляції.

Мотиви характеризуються силою і стійкістю – саме вони є предметом турботи тренерів і спортивних психологів, оскільки від вираженості цих характеристик залежить успішність діяльності спортсменів.

У багатьох дослідженнях було показано, що ефективність діяльності тим більше, чим більше сила мотиву. Ця закономірність дуже виражена в дітей. Проте занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту.

Похвала, моральне заохочення та осуд, покарання. Відносно того, що дієвіше – похвала або осуд, єдиної думки серед психологів немає. Ефективність цих дій багато в чому залежить від індивідуально-типових особливостей спортсменів. Наприклад, на інтровертів та осіб із слабкою нервовою системою більше діє похвала, а на екстравертів та осіб із сильною нервовою системою – осуд. У той же час і похвала, і осуд чинять стимулюючу дію тільки в тому випадку, якщо повторюються підряд не більше чотирьох разів.

Публічна похвала чинить дуже хорошу стимулюючу дію, тоді як публічно виражений осуд і тим більше «рознесення» викликають у край негативну реакцію спортсменів. На вимову наодинці половина спортсменів реагує позитивно. Осуд робить стимулюючий вплив, якщо тренер виражає його в непрямій формі, не називаючи конкретних імен.

Негативна оцінка робить стимулюючий вплив, якщо вона повністю обґрунтована і дана тактовно, з урахуванням ситуації і стану спортсмена. Слід враховувати і те, що найгірші результати роботи можуть бути за

відсутності оцінювання спортсмена. Це призводить до значного зниження сили мотиву, оскільки спортсмени вважають, що їхні старання нікому не потрібні.

Глобальна оцінка особи спортсмена в цілому (як позитивна, так і негативна) шкідлива. Позитивна глобальна оцінка розхолоджує його, знижує його вимогливість до себе. Негативна глобальна оцінка підриває віру спортсмена в себе, що знижує силу мотиву. При парціальній позитивній оцінці, пов'язаній з якою-небудь конкретною діяльністю, спортсмен усвідомлює, що ще не все зроблено, що успіх не дає підстав для самозаспокоєння; при негативній же парціальній оцінці він не втрачає упевненості в собі, не знижує силу мотиву, оскільки розуміє, що невдачу можна здолати, оскільки для цього він має можливості. Іноді для стимулювання активності старанного, але не дуже упевненого в собі спортсмена слід похвалити його і за невеликі успіхи. Суттєвим моментом є своєчасність похвали і осуду.

Змагання (суперництво) як стимулюючий фактор. Збільшити силу мотиву на тренувальних заняттях можна використовуючи при виконанні вправи елемент змагання між командами спортсменів. Діти і самолюбиві спортсмени більшою мірою стимулюються змагальною ситуацією, більше «заводяться».

Присутність інших людей. Стимулюючий вплив на спортсменів роблять присутність на змаганнях і тренуваннях інших (особливо – значимих) людей. Проте нерідко спостерігається і зворотний ефект. Наприклад, якщо спортсмен знає, що за ним спостерігає тренер збірної і вирішує, чи варто брати його в команду, ефективність гри спортсмена може знизитися через надмірне старання показати себе.

Високотривожні спортсмени швидше виявляють негативну реакцію на присутність уболівальників, аніж менш неспокійні, а спортсмени з високим рівнем вимог на підтримку глядачів частіше реагують позитивно. Велике значення має міра складності і міцності навичок: прості і міцні навички в присутності інших людей у більшості випадків виконуються краще, а ще тільки освоєвані і складні за координацією можуть виконуватися гірше.

Вплив громадської уваги. Психологами показано, що навіть невеликий прояв уваги і турботи до потреб людей підвищує самовіддачу в діяльності. Особливо підвищується мотивація, коли спортсмен знає, що його праця потрібна суспільству. Відсутність громадської уваги (не згадують у пресі, не показують по телебаченню і т. п.) відбивається на силі і стійкості мотиву до спортивної діяльності, викликає депресію з її негативними наслідками.

Проте надмірний прояв громадської уваги може мати і негативні наслідки (у спортсмена може з'явитися «зоряна хвороба»), які міняють спрямованість спортсмена, послабляють його прагнення підвищувати свою спортивну майстерність.

З іншого боку, і підвищена відповідальність спортсменів із високою тривожністю теж може призвести до того, що, бажаючи виправдати

громадську увагу, спортсмен унаслідок зайвої старанності, через небажання осоромитися знижує ефективність своєї змагальної діяльності.

Громадська увага до спортсменів пов'язана не лише з вихваланням, але й з критикою, іноді суб'єктивною і несправедливою. Професійний розбір їхньої діяльності часто набуває в засобах масової інформації характеру емоційного обговорення. Не всі спортсмени мають імунітет до цього. Для деяких подібна критика може стати поштовхом до розвитку стану фрустрації, до конфлікту з оточенням; спортсмен починає прагнути до самотності, відмовляється спілкуватися з пресою і уболівальниками, у нього з'являється страх змагань.

Наявність перспективи, конкретної мети. Сила мотиву залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється спортсменом сенс і мета його діяльності. Реальність досягнення мети створює для спортсмена перспективу. Вона має бути безперервною, зі своїми, постійно зростаючими за складністю, цілями. Тому для підтримки сили мотиву доцільно ставити перед спортсменом не лише віддалені, але і найближчі цілі, досягнення яких викличе в спортсмена задоволення своєю діяльністю, і підкріплюватиме його мотиваційну установку (цілеспрямованість). Тривале очікування або відкладання на невизначений термін досягнення мети призводить до охолодження, втрати інтересу до діяльності, бажання досягти мети. Той же ефект робить і неясність мети, її неконкретність.

Матеріальне заохочення. Відомо, що як в аматорському, так і в професійному спорті, для того, щоб спортсмени показали на змаганнях максимально високий результат, організатори змагань і спортивне керівництво використовують матеріальне стимулювання (призи у вигляді грошей, золотих злиwkів, діамантів, дорогих машин тощо). У футбольному світі поширення отримала практика грошового стимулювання не лише гравців своєї команди, але і команди, що грає з конкурентом.

Вольова сфера – активна сторона свідомості, яка поряд із розумом та почуттям регулює поведінку людини в ускладнених умовах. У структурі вольової підготовки виділяють такі якості: наполегливість – свідоме прагнення особи до досягнення віддаленої за часом мети, усупереч виникаючим труднощам і невдачам; сміливість – це здатність людини діяти в ситуаціях, усвідомлюваних як небезпечні, не знижуючи якості діяльності; рішучість – здатність швидко приймати рішення і приступати до їх здійснення в значимій для нього ситуації; терплячість – здатність людини переносити несприятливі стани; завзятість – прагнення до досягнення мети «тут і зараз».

При вихованні вольових якостей у спортсменів вирішальним фактором є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання всезростаючих труднощів. Прийнято виділяти *дві групи труднощів*:

- *об'єктивні труднощі* – ті, які обумовлені специфічними для цього виду спортивної діяльності перешкодами;
- *суб'єктивні труднощі* – виражають особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей цього виду спортивної діяльності.

Практичне застосування вольової підготовки здійснюється за допомогою *таких підходів*:

- регулярне виконання тренувальних програм і змагальних установок, що може сприяти вихованню в спортсмена звички до систематичних зусиль і наполегливості в подоланні труднощів;
- систематичне введення додаткових труднощів;
- застосування змагального методу;
- формування в спортсменів вольових умінь (самопереконавання, самонакази, самопідбадьорення, самовпевненість тощо).

Ідеомоторне тренування (ІМТ) – уявне повторення реальних рухів дозволяє усвідомити і представити точне положення тіла в просторі, у будь-який момент дії. Сприяє навчанню простим руховим діям, вдосконаленню техніки.

У процесі психологічної підготовки великого значення набуває роль тренера як педагога.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що таке психологічна підготовка та її значення в системі підготовки спортсменів?
2. Охарактеризуйте способи регуляції емоційної сфери спортсмена.
3. Охарактеризуйте такі поняття, як мотив, мотив досягнення, мотив уникнення невдач.
4. Які існують психологічні засоби регуляції мотиваційної сфери?
5. Наведіть приклади прояву вольової сфери в спортивній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт»,

«Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.