

Психологическая подготовка лыжника-гонщика.

Психологическая подготовка лыжника — это развитие и улучшение работы психики, способностей и свойств спортсмена, необходимых для достижения высшего спортивно-технического результата или победы. Одна из главных проблем психологической школы — развитие волевых свойств спортсмена: целеустремлённости, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности [5, с.178].

Результатом психологической школы должна появиться психическая готовность. Психологическая готовность в спорте представляет собою сложное целостное выражение личности, характеризующееся трезвой уверенностью спортсмена в своих ценностях, стремлением активно и увлечённо, с высокой эффективностью сил сопротивляться до конца за достижением намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высшей степенью помехоустойчивости по отношению к разнообразным неблагоприятно действующим внешним и внутренним факторам; способностью произвольно регулировать своими действиями, чувствами, своим поведением в постоянно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высокой степени напряжённой, возбуждающей атмосфере соревнований.

Состояние психической готовности можно квалифицировать уверенностью, мобилизованностью, легкостью, эмоциональным подъёмом, высокой плотностью внимания, установкой на проявление воли, усилением специализированных восприятий [9, с.103].

Для современного мирового спорта характерны неуклонный и значительный прогресс спортивных результатов, колоссальная трата участниками соревнований не только физической, но и психической силы: даже очень неплохо физически и технически подготовленный спортсмен не может завоевать победу (к которой он потенциально совершенно готов), в случае, если у него слабо развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности.

Психологическая подготовка спортсмена — это система психолого-педагогических воздействий. Конечной её целью представляет создание и совершенствование у спортсменов качеств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [1, с.365].

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием[2, с.210].

Общая психологическая подготовка

Цель общей психологической подготовки - актуализация потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки. Специфика общей психологической подготовки заключается только в том, что все педагогические средства и методы могут быть определённым образом «психологизированы» с учётом тех закономерностей, которые являются прерогативой психологии. О специальных методах общей психологической подготовки можно говорить только в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или (если это не удалось сделать) снизить перенапряжение психофизиологических функций, которое возникает как следствие чрезмерных физических и психических нагрузок[8, с.108].

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание личности спортсменов, морально-волевых качеств, спортивной направленности;
- развитие психических процессов - волевых усилий, познавательных, сенсомоторных и эмоционально-мотивационных процессов;
- формирование регуляторных способностей, главным образом навыков волевой саморегуляции, развитие образных представлений, навыков самовнушения и самоприказа, концентрации и переключения внимания.

На этой основе происходит развитие самосознания, совершенствуются регуляторные механизмы, обеспечивающие интеграцию и устойчивое функционирование всех его структурных уровней[10, с.65].

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка спортсмена опирается на совершенное развитие необходимых для спортивной деятельности психических функций и психологических качеств личности

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

- трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);
- высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами и поведением[11,с.244].

Волевая подготовка

Волевая подготовка - одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена. Она направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

Спорт по своей сути - «волевая деятельность», где спортсмен постоянно преодолевает препятствия и трудности. Поэтому развитие волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и является важным в развитии человека как субъекта деятельности.

Процесс волевой подготовки направлен на совершенствование волевой регуляции двигательной деятельности. Волевая регуляция включается сознательно в тех случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или трудности, порождающие противоречия: «должен, но не могу», «хочу, но не могу», «должен, но не хочу» и т.п. В таких ситуациях необходима дополнительная мобилизация энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать её на необходимом уровне или затормозить нежелательную

активность. Волевая саморегуляция обычно связана с мобилизацией резервов в организме спортсмена.

Чтобы представить внутренние, собственно психологические механизмы волевой саморегуляции, необходимо понимать волю как психическое явление. Воля как психическое явление рассматривается как функция нормально работающего мозга, позволяющая человеку управлять собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности.

Данная характеристика воли позволяет говорить о структуре волевых проявлений, которые включают: интеллектуальные (гностические), эмоциональные (мотивационные) и операционные (умения) компоненты. Все эти структурные компоненты с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли. Конкретные проявления воли получили наименования волевых качеств. В состав волевых качеств входят целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка[13,с.77].

Целеустремлённость, как качество воли, выражается в способности спортсмена ставить перед собой ясные цели и стремиться к их достижению, не смотря ни на какие трудности, подчиняя решению этих задач все свои мысли, чувства и действия.

Целеустремлённость поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим, для развития волевой сферы личности, необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определённых усилий трудности. Слишком лёгкое задание неэффективно для поддержания целеустремлённости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утраты веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстёгивает занимающихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

Важно также развить у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс тренировки наполнится для него новым содержанием, в нём появятся элементы творчества, и спортсмен не будет воспринимать занятие как малоприятное и однообразное выполнение большой по объёму тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдалённой во времени цели, будут переживаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на целеустремлённость[4,с.90].

О пробелах в развитии целеустремлённости свидетельствует и неумение спортсмена, выполнившего поставленную задачу, сразу же наметить новую, более высокую и трудную цель, направленную на дальнейшее повышение мастерства.

Пробелы в развитии целеустремлённости не позволяют проявить в полной мере другие качества воли, особенно при встрече с серьёзными трудностями, требующими для своего преодоления значительных волевых усилий. В этом плане целеустремлённость является связующим звеном в волевой деятельности спортсмена, объединяя воедино все его волевые качества, повышая эффективность их проявления[6,с.93].

Настойчивость, как качество воли, находит своё выражение в способности спортсмена, не считаясь с трудностями, добиваться поставленной цели, активно бороться за победу даже в самых неблагоприятных условиях[6,с.93]

Для настойчивого спортсмена свойственно постоянное стремление не уходить от трудностей, а преодолевать их даже ценой предельных усилий. «Лыжные гонки, - говорил олимпийский чемпион и чемпион мира С.Ербенг, - требуют очень большого напряжения, длительных и утомительных тренировок. Кто не пересилил себя в этом смысле, тот никогда не сможет добиться успеха».

Трудолюбие - одна из существеннейших черт характера лыжника-гонщика, помогающая ему преодолевать любые трудности на пути к спортивной цели, переносить такие тренировочные нагрузки, которые обеспечивают не только сегодняшний успех, но и создают надёжный фундамент для новых достижений. Без настойчивости лыжник не может развивать необходимые ему функциональные и физические качества, которые бы в нужный момент гарантировали успех в соревнованиях[1,с.203].

Во время соревнований это качество воли проявляется в способности лыжника стремиться к достижению высокого результата в условиях нарастающего утомления и связанных с ним тяжёлых функциональных состояний организма. Настойчивость спортсмена может заставить его продолжать гонку даже тогда, когда уже кажется, что нет сил, «сердце готово вырваться из груди», «ноги стали как свинцовые».

Важным условием, помогающим преодолеть трудности при недостатке настойчивости, является повышение требований к спортсмену со стороны тренера и коллектива, воспитание у него чувства ответственности за спортивный результат[6,с.97].

Терпеливость - это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая при этом интенсивности и качества работы). Многие тренеры при приёме новичков в секции придают выраженности этого качества («умению терпеть») большое значение.

Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врождёнными особенностями человека - типологическими особенностями нервной системы[1,с.205].

Упорство - это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то движение, упражнение, и он повторяет его ещё и ещё, несмотря на неудачные попытки.

Иногда упорство перерастает в упрямство, если человек не воспринимает разумные доводы других людей[4,с.96].

Выдержка и самообладание проявляются в способности спортсмена в любых условиях постоянно контролировать своё поведение, управлять своими действиями и поступками на пути к достижению намеченной цели. Это качество необходимо спортсмену на всех этапах спортивного совершенствования, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований[6,с.105].

Выдержанного, сохраняющего самообладание гонщика не смущают ни внезапные ускорения соперников, ни бурные реакции болельщиков, ни даже временные неудачи. Такой спортсмен всегда проводит гонку по плану, в своём темпе, с учётом условий скольжения, контролируя интенсивность работы и целесообразность прилагаемых усилий.

Воспитывать выдержку и самообладание - значит приучать спортсмена контролировать свои действия, как на тренировке, так и на соревнованиях, в условиях эмоционального напряжения и непривычной обстановки. Некоторым спортсменам помогает чёткое планирование и программирование своей деятельности с учётом всех возможных ситуаций, а также обязательный последующий анализ деятельности с её оценкой[5,с.199].

Инициативность и самостоятельность, как качества воли, выражаются в способности спортсмена самостоятельно ставить цели, намечать пути их осуществления, по собственному почину организовывать свою деятельность для достижения намеченной цели[6,с.110].

Главным условием воспитания инициативности и самостоятельности является направленное, продуманное создание таких условий, в которых спортсмен вынужден действовать без подсказок, без посторонней помощи. Необходимо всячески стимулировать лыжника проявлять инициативу и самостоятельность, определяя ему задачу лишь в общих чертах, чтобы он сам планировал свои действия с учётом соответствующих условий. Надо всегда помнить, что мелочная опека со стороны тренера отнюдь не способствует воспитанию этих качеств. Опытные педагоги в рамках намеченных ранее тренировочных схемах дают спортсменам лишь основные задачи, побуждая их, таким образом, самостоятельно искать средства и методы для их решения. Но при этом следует учитывать возможности спортсмена, его подготовленность и способность к решению таких задач и уж, во всяком случае, обеспечивать необходимый контроль над молодыми лыжниками[7,с.104].

Дисциплинированность выражается в способности человека сознательно подчинять свои волевые проявления требованиям коллектива, ставить его интересы выше своих. Это качество проявляется во всех сторонах деятельности спортсмена[6,с.116].

Важной стороной воспитания у спортсмена сознательной дисциплины является самодисциплина - стремление сознательно преодолевать свои привычки, затрудняющие достижение намеченной цели. Самодисциплину важно развивать с самого начала занятий спортом, когда ученик с удовольствием выполняет требования тренера. Но эти требования должны быть посильными для юного спортсмена, чтобы он не пытался обойти их в силу невыполнимости. При этом необходим обязательный и строгий контроль, иначе все усилия окажутся напрасными и не приведут к желаемому результату[5,с.206].

психологический подготовка спортсменов предстартовый

Решительность и смелость проявляются в способности спортсмена самостоятельно и своевременно принимать обдуманные решения в процессе спортивной деятельности и неуклонно их осуществлять в практических действиях на пути к намеченной цели. В этом смысле смелость и решительность неразрывно связаны с целеустремленностью, настойчивостью и упорством, которые необходимы для реализации принимаемых решений, требующих порой проявления волевых усилий в течение длительного периода времени. При этом смелые и ответственные решения спортсмен принимает и осуществляет во имя каких-то определенных, значимых для него целей, которые он должен ясно представлять и считать их достижение, безусловно, необходимым делом. Однако нельзя называть человека смелым, если он принимает поспешное, ошибочное решение. Необоснованность и необдуманность принимаемых решений, пусть даже и смелых, - обратная сторона рассматриваемого качества воли. Она обусловлена отсутствием у спортсмена выдержки и самообладания.

В учебно-тренировочном процессе решительность и смелость требуются лыжнику для того, чтобы без колебаний принимать непривычные и, на первый взгляд, кажущиеся невыполнимыми нагрузки[6,с.114].

Непременным условием воспитания смелости и решительности является практическая деятельность лыжника-гонщика, в процессе которой спортсмена нужно стимулировать, побуждать к достижению поставленных целей. Необходимой предпосылкой развития смелости и решительности является, таким образом, воспитание целеустремленности. Создание обстановки, в которой спортсмен вынужден действовать смело и решительно, которая побуждает к различной степени волевым напряжениям, также способствует успешному формированию этого качества воли. Процесс его воспитания должен опираться на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовленности[7,с.98].

Для воспитания способности преодолевать различные формы страха и неуверенности нужно постоянно повышать степень риска при прохождении дистанции, естественно, учитывая подготовленность спортсмена. Для этого следует использовать всё более крутые и протяжённые спуски с многочисленными поворотами, раскатанную лыжню, неровности, различное качество снежного покрова. Одновременно спортсмен будет совершенствовать технику передвижения на лыжах, развивать волевые качества и способность к максимальному напряжению воли[6,с.114].

Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта[6,с.121-122].

Настойчивость и упорство в преодолении трудностей и достижение поставленной цели - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований юным лыжникам постоянно приходится преодолевать различные трудности - объективные и субъективные. Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях и т.д.[1,с.194-195].

Юным лыжникам постоянно нужно преодолевать эти трудности, что и способствует воспитанию волевых качеств. Для того чтобы лыжники могли во время соревнований успешно преодолевать перечисленные трудности, тренер должен уже в ходе тренировочных занятий ставить спортсменов в условия, максимально приближенные к соревновательным, - тренировки проходят при любой погоде, трассы постепенно усложняются, интервалы отдыха между повторениями сокращаются, повышается интенсивность нагрузки в конце занятий и т.д. Несмотря на некоторую однообразность средств и монотонность циклической нагрузки при занятиях, обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение задания, запланированного тренером. В зависимости от психологических особенностей каждого лыжника с целью воспитания волевых качеств следует

практиковать индивидуальное, или наоборот, групповое выполнение двигательных упражнений. С тем, кто не обладает достаточным упорством и настойчивостью, целесообразно проводить занятия групповым методом. Совместное выполнение задания с сильным лыжником позволит выполнить больший объём движений[1,с.195].

На занятиях лыжными гонками юные спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, плохим рельефом, большими по объёму и интенсивности нагрузками и т.д. Преодоление этих трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявлять качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении намеченной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность. Уверенность в своих силах и т.д. [1,с.194].

Для воспитания способности преодолевать трудности, связанные с утомлением и сопутствующими ему тяжёлыми функциональными состояниями, нужно создавать их на тренировках. Для этого нужно увеличивать интенсивность и длительность специальных и основных упражнений, сократить время отдыха при переменных, повторных, переменнo-повторных и интервальных режимах работы, преодолевать различные по длине дистанции с повышенной скоростью, включать в тренировку другие задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолеть трудности, связанные с утомлением, даёт участие в соревнованиях [6,с.124].

Из психологических приёмов, способствующих успешному преодолению утомления, следует выделить планирование предстоящей деятельности. Спортсмен предусматривает характер действий, связанных с особенностями трассы, возможной соревновательной ситуацией, а также интенсивность и способы передвижения на отдельных участках дистанции. Планирование деятельности даст эффект лишь в том случае, если будет как можно полнее учтены условия соревнований, уровень подготовленности, а также сильные и слабые стороны соперников [6,с.30].

Для воспитания способности преодолевать трудности, связанные с неблагоприятными погодными условиями, необходимо проводить тренировочные занятия и соревнования в любую погоду: оттепель, мороз, метель, на открытых для ветра участках трассы. Разумеется, всё это нужно проводить в разумных пределах, не нарушая соответствующих правил и норм, установленных инструкциями. Только проводя тренировки и соревнования в сложных погодных условиях, можно воспитать у гонщика настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

Обязательным условием воспитания способности преодолевать трудности плохого скольжения является проведение тренировок и соревнований при затруднённом скольжении и сцеплении лыж со снегом, по раскатанной, леденистой и мягкой лыжне, на равнинных и пересечённых трасах с меняющимся качеством и структурой снега. Постоянно побуждая себя выполнять соответствующую работу в трудных условиях, лыжник не только воспитывает в себе упорство, выдержку и самообладание, но и совершенствует двигательные навыки передвижения на лыжах.

Чтобы быть готовым преодолеть неожиданные трудности, спортсмен должен предварительно, по возможности более полно, ознакомиться с причинами их возникновения, знать, как и в чём они проявляются. В процессе подготовки к ответственным соревнованиям необходимо специально создавать как можно больше трудностей необычного характера, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все качества воли.

При этом не надо забывать, что любая, даже самая незначительная трудность будет иметь неожиданный характер, если человек не слышал о её существовании, не знает, какие условия и причины её порождают, не приобрёл практических навыков для её преодоления и не умеет предусматривать и глубоко продумывать во всём многообразии ход предстоящей деятельности. Именно поверхностный анализ условий и особенностей соревнований, организация учебно-тренировочных занятий в стандартных, упрощённых условиях приводит к тому, что спортсмен во время гонки сталкивается с непредусмотренными ситуациями. Поэтому одной из важнейших сторон подготовки к ответственным соревнованиям является предварительный, глубокий и всесторонний анализ условий и трудностей соревнований с отработкой их на тренировках, благодаря чему можно свести к минимуму неожиданные трудности. Если же трудности, о которых идёт речь, невозможно смоделировать на тренировках (судороги, боли, поломка инвентаря, потёртости и т.п.), то спортсмен должен иметь о них чёткое представление и иметь готовый план действий при их появлении [6,с.124-126].

При преодолении трудного участка, например затяжного подъёма, физическое напряжение лыжника резко возрастает, ему начинает казаться, что силы его на исходе, и у него появляется желание отказаться от борьбы. В этих случаях нужно помнить, что такие участки дистанции трудны для всех гонщиков, и найти в себе силы увеличить темп. Поэтому в ходе занятий следует вырабатывать умение терпеть, верить в себя и свои силы, не пасовать перед трудностями[5,с.179].

Нередко гонщик при составлении плана не учитывает всех факторов и обстоятельств. Например, приняв во внимание подготовленность соперников, их достоинства, лыжник недостаточно полно учитывает собственные возможности на данную гонку, своё состояние. В частности, в эстафетах гонках часто решающим фактором является не столько техническая и

физическая, сколько психологическая подготовка, эмоциональная устойчивость лыжника по отношению к различного рода неожиданным факторам. Но бывает и так, что, хорошо зная себя, гонщик упускает из виду особенности соперников, их умение вести спортивную борьбу, их реакцию на ту или иную ситуацию в соревнованиях. А ведь порой именно это играет решающую роль. К сожалению, далеко не все спортсмены планируют действия на предстоящую гонку или составляют слишком общий, нечёткий план.

Нужно хорошо знать трассу, иметь чёткое и полное представление о её рельефе, о состоянии лыжни. Заслуженный мастер спорта П. Колчин отмечал, что важно не только осмотреть, но и изучить каждый участок пути. «Хорошее знание трассы, - говорил он, - поможет правильно распределить силы, наметить, где и как идти, умело использовать свои технические и тактические возможности. Тогда трасса станет по-настоящему знакомой и, честное слово, более «короткой»»[6,с.31].

Чувство неуверенности, возникающее при спуске или передвижении по лыжне, сковывает движения лыжника, вызывает излишнее напряжение, отрицательно сказывается на различных характеристиках техники, на работоспособности и, в конечном счёте, на результатах соревнований. Неуверенность сказывается не только на технике преодоления трасс и сложных спусков (где может привести к падениям и тяжёлым травмам), но и на уровне проявления физических качеств. Появляется общая скованность, уменьшаются скорость и сила отталкиваний, а в итоге снижается скорость передвижения и результаты. Наоборот, точная оценка своих сил, сопоставленная с реальной целью, создаёт уверенность в своих возможностях, поднимает эмоциональное состояние и даже вызывает дополнительный прилив сил, что позволяет лыжнику даже превысить планируемый результат. В состоянии эмоционального подъёма, вызванного уверенностью в своих силах, все движения выполняются легко, свободно и точно - всё это способствует выполнению передвижения на лыжах с высокой техникой.

Неуверенность в себе снижает и общую работоспособность. Лыжник при длительной гонке или многочасовой тренировке, постоянно думающий об утомлении, «прислушивающийся» к себе, к первым признакам усталости, переживающий эти симптомы, не может рассчитывать на высокую работоспособность и хороший результат. А вот волевой лыжник, не думающий о нарастающем утомлении, настроенный на борьбу с усталостью и противником, увлечённый соревнованием, всегда будет иметь преимущество, у него больше шансов добиться высокого результата [1,с.196-197].

Боязнь проиграть соревнования очень тесно связана по своему психологическому механизму с боязнью соревнований и обуславливается честолюбием, повышенной ответственностью и ожидаемой общественной

оценкой возможных результатов. Боязнь поражения может выражаться в стремлении спортсмена уйти от ответственности за исход спортивной борьбы из-за ложного самолюбия и неверного представления о спортивной чести.

Существует много способов устранения данного рода боязней. Прежде всего, перед спортсменом нужно ставить только посильные соответствующие его уровню подготовленности, задачи, в успешном выполнении которых он должен быть уверен. Необходимо объективно анализировать спортивные показатели и достижения лыжника, формировать критическое к ним отношение и разъяснять, что путь к спортивным высотам зачастую состоит из неудач и поражений [6.с,58-59].

Боязнь соперника. Эта форма страха выражается в том, что у спортсменов возникает преувеличенное о силе команды или отдельных лыжников, с которыми им предстоит соревноваться [3,с.61].

Основой преодоления боязни противника являются высокая тренированность, твёрдая уверенность в своих силах, спортивная одержимость, жажда встречи с сильнейшими, прославленными мастерами лыжни, желанием помериться с ними силами и победить. Поможет также тщательный и объективный анализ положительных и отрицательных сторон в физической, технической, тактической и психологической подготовке соперников, их уязвимых и слабых мест, преимуществ и недостатков [3.с.62].

Вместе с тем необходимо беречь психику спортсмена, у которого появились рассматриваемые субъективные переживания, не подчёркивать излишне трудности соревнования с общим стартом, а направлять его сознание на изыскание путей и способов, обеспечивающих успех. Часто бывает так, что, добившись победы на малых и неотвественных соревнованиях, гонщик с удовольствием и уверенностью выходит и на важные старты. [3.с.60].

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ И СПОСОБЫ ИХ РЕГУЛЯЦИИ

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется ряд мероприятий, направленных на уменьшение психической напряжённости[4,с.61].

Даже при высокой степени готовности, эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузке. Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить три вида такого состояния:

Состояние боевой готовности. Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует

выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам. Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Состояние стартовой лихорадки. Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют резко выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса и дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора конечностей, и.т.д.). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, не отдохнувший.

Состояние стартовой апатии. Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности

памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Главным из мероприятий по управлению психическими состояниями является формирование предстартовых установок. Это установки на хорошую работу, на то, что делать, как делать и когда делать. Актуализация целевых установок оказывается целесообразной лишь за несколько минут, а иногда и секунд до старта. Особенно неблагоприятны контрастные мысли либо о великом достижении, либо о большой неудаче могут разрушить в самые последние минуты перед стартом даже очень крепкую психологическую защиту спортсмена[8,с.126].

Одним из способов снятия психического напряжения может служить разрядка. Она заключается в замещении деятельности. Типы разрядки у разных людей разные: одни разряжаются через двигательные акты, другие через речевые[4,с.64].

Вызывая воспоминания о случайном поражении, можно предохранить спортсмена от излишнего риска, самоуверенности. Часто такие воспоминания и представления, действуя отрезвляюще, подобно холодному душу, оптимизируют психическое состояние спортсмена перед стартом[3,с.96].

Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру, интенсивности и длительности упражнения и передвижения на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние гонщика. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Лучше это сделать в стороне от стартового городка и зрителей, чтобы избежать дополнительного возбуждающего влияния этих факторов. Время разминки зависит от индивидуальных особенностей лыжника и степени возбуждения. В этом случае контроль за состоянием лыжника осуществляется по объективным показателям: частоте дыхания и сердечных сокращений. Необходимо также учитывать и субъективные факторы - самочувствие спортсмена. В случае стартовой апатии лыжник, наоборот, проводит более интенсивную разминку, выполняет несколько коротких ускорений. Всё это повышает возбудимость, улучшает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учётом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться её проводить лыжник должен в процессе тренировок и малоответственных соревнований[1,с.202].

Одним из средств, положительно влияющим на эмоциональное состояние перед стартом, является массаж. Проведение массажа допустимо только специалистом, хорошо знающим его влияние на организм. Характер массажа должен строго соответствовать состоянию лыжника и поставленным задачам, в противном случае массаж может только усугубить состояние и привести к отрицательным результатам[1,с.111].

Готовность в спорте следует характеризовать с позиции оптимального развития у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения высоких результатов (побед) в соревнованиях. При этом объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена, а субъективные - в основном уровнем его психической готовности[9,с.102].

У лыжников-гонщиков такое состояние характеризуется уверенностью, мобилизованностью, лёгкостью, эмоциональным подъёмом, высокой концентрацией внимания, волевым устремлением, усилением специфических восприятий (чувство времени, темпа, лыж, усилий и др.)

Постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. В процессе планирования следует исходить из принципов единства обучения, воспитания и развития (физического и психологического). 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, переключения внимания[12,с.26]. Воспитание отдельных волевых качеств лыжника-гонщика и способности к волевым напряжениям может быть обеспечено только во время спортивной тренировки или соревнования. Других путей развития воли нет. Поэтому её формирование должно осуществляться в процессе и во взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка лыжника является неотъемлемой частью формирования готовности спортсмена к соревнованиям и тренировочным занятиям. Она оказывает большое влияние на достижение высокого спортивного результата, а зачастую является решающим фактором в достижении успеха на соревнованиях.

1.Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 2000. 368 с.

.Рудик П.А. Психология. М., 1976. 239 с.

.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981. 112 с.

.Ильин Е.П. психология спорта. СПб., 2009. 352 с.

- .Лыжный спорт. / под ред. Евстратова Е.Д., Сергеева Б.И. М., 1989. 319 с.
- .Поварицин Ю.А. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М., 1976. 128 с.
- .Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М., 1969. 154 с.
- .Родионов А.В., Худадов Н.А. Психология и современный спорт. М., 1982. 224 с.
- .Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М., 1987. 112 с.
- .Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1987. 94 с.
- .Пуни А.Ц. Психология. Учебник для техникумов физической культуры. М., 1984. 255 с.
- .Лыжный спорт. / под ред. Манжосов В.Н., Маркин В.П. М., 1984. 71 с.
- .Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008. 480 с.