



**Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**Бекбулатова А.М.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**  
*Методическое пособие*

**Санкт-Петербург, 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ</b> .....	<b>4</b>
1.1 Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте.....	4
1.2 Принципы психологической подготовки спортсмена.....	6
1.3 Планирование психологической подготовки спортсменов .....	7
1.4 Виды психологической подготовки спортсменов и команд .....	8
1.5 Средства и методы психологической подготовки спортсмена.....	9
1.6 Проведение психологической подготовки.....	10
<b>2. ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	<b>13</b>
2.1 Понятие психологического состояния спортсмена .....	13
2.2 Виды психологических состояний и их характеристика .....	15
2.3 Особенности предстартовых состояний .....	18
2.4 Способы коррекции предстартовых психологических состояний .....	22
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЮ</b> .....	<b>26</b>
3.1 Психологические особенности личности спортсмена .....	26
3.2 Психология спортивного соревнования.....	28
3.3 Понятие психической надежности в спорте и ее основные свойства .....	30
3.4 Суггестивное воздействие – как средство оптимизации психического состояния спортсмена .....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и др. Тренеры, исследователи, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

«Настрой бьет класс!» - эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

# 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

## 1.1 Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Впервые проблема психологической подготовки спортсменов была выдвинута в советской психологии на первом Всесоюзном совещании по психологии спорта. Именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал

рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;

- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;

- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;

- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;

- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;

- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;

- психологические процессы и функции;

- стабильные (положительные) психические состояния.

Общая психологическая подготовка помогает:

- воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;

- развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие

(«чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

## **1.2 Принципы психологической подготовки спортсмена**

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

– воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

– сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

– систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена.

– всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

### **1.3 Планирование психологической подготовки спортсменов**

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преимущество и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.

3. Поэтапное – на месяц, период.

4. Оперативное – на турнир, игру.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

#### **1.4 Виды психологической подготовки спортсменов и команд**

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

**Таблица 1.**

<b>Психологическая подготовка</b>	
<b>Общая</b>	<b>Специальная</b>
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
<b>Взаимная коррекция</b>	

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.



Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл.1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции.

### **1.5 Средства и методы психологической подготовки спортсмена**

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной

тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально - волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

## **1.6 Проведение психологической подготовки**

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективному (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение психолого-образовательной работы с тренером.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и

технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

## **2. ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

### **2.1 Понятие психологического состояния спортсмена**

Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место.

Между тем психические состояния могут заполнить существующий разрыв между психическими процессами: ощущениями, восприятиями, мышлением и психическими свойствами личности.

Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке.

В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил.

Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена. Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает

определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования.

В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижениях спортсменами того или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта.

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов.

В ходе систематической тренировки организм спортсмена испытывает ряд функциональных различных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего. До начала работы у спортсмена возникает предстартовое состояние, к которому присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния скорость и эффективность выработки в начале работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки. Эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных процессов у спортсмена перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования проявятся те, или иные формы

предстартовых реакций, что опять-таки будет определять последующего двигательную деятельность.

Также центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональной и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Часто переживание спортсмена, возникающее перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В тоже время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Эмоциональное напряжение перед соревнованиями регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяется экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

## **2.2 Виды психологических состояний и их характеристика**

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение легочной вентиляции, потребления кислорода, частоты сердцебиений, систолического и минутного объема крови, повышение уровня обмена веществ и энергии) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний.

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.

В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, повышается температура тела, частота сердцебиений, изменяется функциональное состояние двигательного аппарата.

Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефlekсами. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы.

Различают следующие типы предстартовых состояний:

– стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга



над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

– стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

– боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется

особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

### **2.3 Особенности предстартовых состояний**

Разновидность предстартового состояния и выраженность возникающих при этом реакций зависят от уровня тренированности спортсмена. У тренированных вегетативные сдвиги могут быть даже более выраженными, чем у нетренированных, но эти сдвиги сочетаются у первых с лучшей уравновешенностью нервных процессов, что играет большую роль в поддержании высокой работоспособности.

В последнее время некоторые психологи выделяют еще две формы предстартовых состояний: «состояние самоуспокоенности» и «состояние спокойной уверенности». Для состояния самоуспокоенности характерно недооценка предстоящих в соревнованиях трудностей и силы соперников и переоценка собственных возможностей.

Спортсмен перед стартом доволен собой, самоуверен и пассивен. Наблюдается снижение интенсивности внимания, ухудшение процессов восприятия и мышления.

При спокойной уверенности имеет место активное деловое отношение спортсмена к соревнованию. Он хорошо мобилизован, но спокоен и уверен в своем успехе. Все психические процессы характеризуются оптимальными параметрами. Такое состояние чаще возникает, когда предстоит состязание с заведомо слабым соперником и есть очевидная гарантия победы.

Предстартовое состояние боевой готовности и спокойной уверенности является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях. Три других формы нередко оказывают неблагоприятное влияние на выступление спортсмена. В частности, стартовая лихорадка приводит к слишком быстрому темпу, потере плавности и ритмичности исполнения упражнений в начале соревнования,

вызывает быстрый упадок сил, отрицательно сказывается на координации движений и дифференцировке усилий, дезорганизует поведение и приводит к потере самоконтроля. Предстартовая апатия наблюдаются аналогичные изменения в действиях спортсменов, но с другими, если можно так сказать, отрицательным знаком (вялость, пассивность) - потеря темпа в сторону замедления, сбои в ритме, отсутствие четкости. В этом состоянии спортсмен начинает соревнования на общем сниженном уровне активности, но не может мобилизовать все свои резервы.

Предстартовые реакции можно регулировать. В процессе тренировки спортсмена следует обучать управлению эмоциями. Кроме того, необходима правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию. Длительное пребывание перед стартом в обстановке соревнований (непосредственно в зале, на стадионе) может оказывать отрицательное воздействие. В этих случаях для поддержания высокой работоспособности следует переключить внимание спортсмена на иную деятельность.

Одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка. При подборе упражнений, выполняемых при разминке, необходимо учитывать особенности предстартовых реакций. Эффект разминки обусловлен следующим. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка может уменьшить или совсем снять это торможение. При преобладании же возбуждающих процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует снижению его в других центрах, таким образом, благоприятное воздействие ее при всех формах предстартовых реакций связано с установлением оптимальных соотношений между возбуждающими и тормозными процессами в ЦНС.

Регуляция предстартовых реакций может осуществляться путем словесных воздействий на вторую сигнальную спортсмена. Анализ предстоящей борьбы, оценка своих возможностей и сил соперников

способствуют оптимизации возбудительных процессов в предстартовом состоянии.

Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до старта. Усиливая поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи, он действует аналогично разминке.

Предстартовые состояния возникают у спортсменов в связи с предстоящими выступлениями на соревнованиях. Оно является эмоциональным состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях. Предстоящее соревнование на основе прошлого опыта спортсменов может по-разному отражаться в его голове. В одних случаях он может опасаться за исход своего выступления, в других же радостно его ожидать. В том и другом случае это будет переживаться спортсменом по-разному.

Но без основания высказывается предположение, что эмоциональное состояние перед стартом, как и всякое эмоциональное состояние, тесно связано не только онтогенетический, но и филогенетически с мышечной деятельностью. Оно связано с подкреплением функциональными изменениями в организме, которые возникают при спортивных упражнениях, т.е. при мышечной работе. При этом данные изменения постоянно подкрепляются также сложной совокупностью сигналов из внешней, прежде всего общественной, среды - взаимодействием первых и вторых сигналов действительности.

В психологии спорта проблема предстартовых состояний привлекала внимание исследователей прежде всего в связи с практическим ее значением. Изучение ее позволило установить, что предстартовое состояние неоднородно. О. А. Черникова, например, выделила две его разновидности.

Исследования автора и его сотрудников, проведенные более чем 400 спортсменах различной квалификации, позволили еще более дифференцировать предстартовое состояние. Установлено и в настоящее время является признанным фактом, что оно может проявляться в трех

основных формах, каждая из которых характеризуется определенными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций и хорошо выраженными психологическими симптомами.

Первая форма характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов. Психологические ее симптомы: напряженное ожидание, возрастающее нетерпение («скорей бы бежать, плыть, начать бой»), легкое возбуждение; мысли о прохождении дистанции или предстоящем бое (темп, тактика), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту.

Вторая форма характеризуется широкой иррадиацией и высокой степенью интенсивности процесса возбуждения в коре головного мозга, резко выраженными вегетативными сдвигами (учащение пульса, дыхания, потливость, дрожание конечностей, иногда дрожь во всем теле, резкое усиление диуреза и др.). Психологические симптомы: волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность, беспричинная суетливость и т.д.

Третья форма характеризуется преобладанием в коре запредельного охранительного торможения. Типичными внешними реакциями являются малая подвижность, зевота. Психологические симптомы: вялость, инертность, апатия, нежелание участвовать в соревнованиях, плохое настроение, сонливость.

Исходя из особенностей проявления каждой из указанных форм предстартового состояния, автор назвал первую из них состоянием боевой готовности, вторую - состоянием «стартовой лихорадки» и третью - состоянием «стартовой апатии».

То или иное предстартовое состояние оказывает определенное влияние на протекание деятельности спортсмена во время соревнования и на достижение им того или иного спортивного результата.

Возникновение того или иного предстартового состояния всегда детерминировано. Число факторов, их детерминирующих, весьма значительно. Но среди этих факторов наибольшее значение, с точки зрения обеспечения благоприятного предстартового состояния и предотвращения неблагоприятных форм, имеет хорошая тренированность спортсмена, его отличительная, так называемая спортивная форма.

На состояние спортсмена перед стартом могут оказать влияние и другие факторы: характер, масштаб и значение соревнований, состав участников и силы «противников», организованность, спаянность и дисциплина в спортивном коллективе, опыт прошлых соревнований, состав и поведение зрителей, и ряд других.

#### **2.4 Способы коррекции предстартовых психологических состояний**

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Показательным в этом смысле являются занятия видами восточных единоборств, где в процессе тренировок постоянно проводятся тщательно продуманные, содержательно емкие параллели философского, воспитательного характера, устанавливаются строго соблюдаемые правила почтительности, уважения, поощрения и наказания. При этом немалую долю составляют упражнения, построенные на образах, заимствованных из жизни природы.

У тренера в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гимнастических возможностей психики.

Чаще всего внушение и самовнушение используются для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме гетеротренинга (с помощью гипноза), аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качеств, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности, с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их

циклическостью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена в соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

Контроль и самоконтроль. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом их педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием – желанием работать, тревожностью, бессонницей.



Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства. Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используется эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере – в работе с юными спортсменами. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка и др.

### **3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЮ**

#### **3.1 Психологические особенности личности спортсмена**

Вряд ли можно говорить о монополии спорта на формирование каких-либо уникальных свойств личности и утверждать, что только в спорте можно стать сильным, смелым, ловким, уверенным в своих силах. Однако, это не означает, что спортсмены не отличаются свойствами личности от не занимающихся спортом. В спортивной деятельности весьма четко выражено стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сплава психических свойств, который обеспечил бы спортсмену большую вероятность успеха в соревнованиях по определенному виду спорта. Психологи постоянно встречаются с фактами значительных межгрупповых различий по свойствам и качествам личности в различных видах спорта, а также внутригрупповых различий представителей одного и того же вида спорта, но различных спортивных амплуа в командных видах. В полной мере сказанное относится и к особенностям личности спортсмена: темпераменту, характеру и способностям. Данные особенности весьма существенно зависят от природных, врожденных предпосылок развития психики, они весьма тесно связаны между собой именно на основе природных данных.

Темперамент – устойчивое сочетание динамических особенностей психики (активности, эмоциональности и др.), базирующееся на стойких врожденных свойствах нервной системы.

Характер – совокупность типичных способов поведения личности в типичных обстоятельствах, порождаемая устойчивым отношением к этим обстоятельствам.

В спортивной деятельности особенности личности сопряжены с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегий

избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает всесторонний учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, в котором не просто учитывается весь комплекс свойств психики спортсмена, но и нарабатываются приемы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности, причем эти особенности ценятся самим спортсменом.

Стратегия избавления от недостатков и опоры на сильные стороны психики не менее известна и приемлема для спорта. Она базируется на пластичности свойств нервной системы, которые, как известно, пластичны до определенной степени. Тем не менее, диапазон пластичности существует и вполне возможно то, что спортсмен со слабой нервной системой или не смелый со временем станет более смелым и научится действовать в стандартных спортивных ситуациях подобно человеку с сильной нервной системой.

То же самое можно сказать и о характере, и о способностях. В соответствии с идеями самореализации личности задачи тренера и самого спортсмена является: обеспечить максимальную реализацию задатков и одаренности в соответствующем виде деятельности, найти себя в мире спорта, найти путь к применению своих сил, особенностей и возможностей. Если этого не происходит, то у спортсмена со временем образуется личностный синдром, который не способствует успешному решению соревновательных задач, приводит к неоправданной тревожности, высокой вероятности срыва, скованности в поведении, недовольству собой.

Еще одной психологической характеристикой личности спортсмена являются мотивы. Анализ деятельности личности неразрывно связан с анализом мотивов деятельности. Напомним, что мотивы отражают потребности человека, обладающего потребностной силой.

Мотив – это предмет (вещественный или идеальный) служащей удовлетворению потребностей. Мотив – это не просто предмет, пригодный

для удовлетворения определенных потребностей, но предмет с его значимостью именно для конкретного человека, значимый субъективно.

### **3.2 Психология спортивного соревнования**

Термин спортивное соревнование достаточно понятен большинству людей, как обозначающий явление с характерными признаками. Тем не менее, с научных психологических позиций он рассматривается далеко не однозначно.

Спортивное соревнование служит предметом спортивной психологии как психическое явление, обладающее характерными свойствами, многогранными процессами и специфическими состояниями. Иногда соревнование рассматривается как специальный тип поведения, поведенческая установка или ситуация.

Чаще всего в спортивной психологии в качестве синонима спортивного соревнования употребляется термин соперничество как борьба за первенство, достижение определенного результата, сравнение своего уровня подготовленности в каком либо виде спорта, спортивной дисциплине, соревновательном упражнении.

Соревнования не только поводят итог предшествовавшей подготовки, но и сами служат весьма действенным средством психического развития спортсмена.

Спортивные соревнования существеннейшим образом влияют на развитие мотивации спортсмена. Призы, спортивные звания, реализация тренировочных усилий, самоутверждение и другие стимулы влияют на формирование и динамику личности. Объективные соревновательные ситуации выступают при этом как способ достижения цели, благодаря чему мотивация приобретает более конкретизированное, целевое состязательное значение. Формирование состязательности как целевой группы мотивов,

побуждающих человека участвовать (или не участвовать) в соревнованиях, стремиться к победе, составляет важную сторону подготовки спортсмена.

В спортивных соревнованиях нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляя спортсменов действовать на пределе собственных возможностей.

Экстремальной ситуацией называются необычные, непривычные обстоятельства жизнедеятельности, требующие специальной адаптации органов чувств, связанные с серьезными социально-психологическими информационными ограничениями, с возрастанием фактора риска.

Выработка правильной реакции на успехи и неудачи – одна из главных задач формирования личности, решаемых в соревновательной деятельности.

Следует выделить и особый волевой фактор психологии спортивного соревнования. Проявленная воля к победе, позволяющая добиваться желаемого результата (победы над определенным соперником, завоевания чемпионского титула, превышение личного достижения), порой служит главным итогом, влияющим на оценку и самооценку спортсмена.

Другой психологической категорией, которая характеризует соревновательную деятельность, являются эмоции. Эмоциональные переживания во время соревнований отличаются значительной насыщенностью, быстротой смены состояний, интенсивностью протекания процесса.

Говоря о роли эмоциональных состояний в соревновательной деятельности, уместно напомнить о законах Йеркса - Додсона. Согласно первому из них, существует оптимум мотивации для качественного выполнения конкретного действия. Более низкий или более высокий уровень мотивации ухудшают результат. Согласно второму закону, чем выше сложность действия для данного субъекта, тем более низкий уровень мотивации является для него оптимальным. Повышение мотивации приводит

к ошибкам даже в тех действиях, которые были ранее успешно освоены при обычных стимулах, в привычных условиях.

### **3.3 Понятие психической надежности в спорте и ее основные свойства**

Под психологической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течении запланированного цикла подготовки. Устойчивая эффективность психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.)

Во многих видах спорта (спортивные игры, единоборство, технические сложные виды) эффективность деятельности непосредственно зависит от уровня развития психомоторных качеств и сенсорного самоконтроля, а ее устойчивость – от стабильности психомоторики, процессов самоконтроля, психической выносливости.

Важную роль в обеспечении психической надежности деятельности в ряде видов спорта играет перцептивная устойчивость, то есть способность сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких нагрузках. К числу сенсомоторных факторов надежности спортсмена относится сенсорный самоконтроль. Эффективность его как компонента надежности деятельности зависит от уровня мотивации и психологической напряженности, уровня тренированности, общего уровня спортивного мастерства, индивидуальных особенностей сенсомоторной сферы, степени утомления, внешних помех и других факторов, которые тренер должен учитывать.

Надежность спортсмена в соревновании в значительной степени определяется его способностью к саморегуляции на произвольном и непроизвольном уровнях непосредственно перед выступлением. Непроизвольная регуляция предстартового состояния осуществляется путем реализации определенных программ, автоматизированных в процессе подготовки. Сознательная регуляция предстартового состояния основана на выработанном умении спортсмена контролировать его проявления и причины, целенаправленно создавать образы представления, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психических факторов и раздражителей, использовать словесные формулировки и специальные приемы для воздействия на состояние мышц, вегетативные функции и эмоциональное возбуждение. Сознательная регуляция психического состояния может способствовать повышению надежности спортсмена лишь при косвенных повседневном применении системы психорегулирующих воздействий (аутогенной, психорегулирующей тренировки и т.д.). Таким образом, оптимальное сочетание всех психических компонентов надежности спортсмена обеспечивает эффективное и устойчивое выполнение спортивной деятельности.

### 3.4 Суггестивное воздействие – как средство оптимизации психического состояния спортсмена

Самым простым и доступным методом восстановления психической работоспособности спортсмена является внушение в состоянии бодрствования. Это обычно беседа со спортсменом, в ходе которой ему мягко, ненавязчиво разъясняют причины снижения работоспособности и предлагают пути устранения этих причин. Здесь нужно иметь в виду несколько моментов. Во-первых, необходимо создать условия для выхода эмоций. Спортсмен должен излить свои чувства и ощутить облегчение. Во-вторых, у него нужно сформировать новый очаг возбуждения, предложить ему новую тему, чтобы отвлечь от навязчивых мыслей. В-третьих, спортсмен должен поверить в себя и на этой основе выработать определенную тактику поведения.

Другим методом восстановления психической работоспособности является словесное гипносуггестивное воздействие. Этот метод состоит в словесном воздействии тренера, психолога или другого лица на спортсмена с целью вызвать у него состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или обычного сна. Особенностью применения данного метода является то, что спортсмен все делает сам, а психолог или тренер лишь помогает ему. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере, не прибегая к дополнительным искусственным приемам, которые будут мешать созданию нужного контакта.

Очень важно, чтобы слова произносились отчетливо, а вся речь была ритмичной. Большое значение имеют паузы, так как спортсмен должен не только услышать команды, но и реагировать на них, для чего естественно, нужно время. Если дается указание «расслабить мышцы рук», то после этого надо подождать, пока спортсмен попытается выполнить задание. Только затем продолжают внушение. Громкость голоса может меняться, но опыт



показывает, что не следует громко произносить слова, особенно на стадии расслабления.

Существует несколько этапов внушения:

а) Фиксация на позе. Дается указание принять наиболее удобную позу для последующего формирования состояния расслабления. Если спортсмен лежит, то ничто не должно мешать дыханию, сдавливать мышцы и т.п. Если спортсмен сидит, то важно, чтобы он мог максимально расслабить все мышцы. Руки должны удобно лежать на коленях или подлокотниках кресла.

б) Фиксация внимания на словах лица, осуществляющего психорегуляцию. Используют установку следующего содержания: «Закройте глаза и думайте только о моих словах. Вы слушайте мои слова, мой голос и отдыхаете, отдыхаете, испытывая приятное расслабление. Другие голоса и звуки вас не отвлекают. Все внимание направлено только на мой голос и мои слова».

в) Формирование состояния расслабления мышц тела. Примерный текст этого этапа психорегуляции: «мышцы тела расслабляются, приятный покой во всем теле. Никаких посторонних мыслей, только покой и расслабление». Далее важно провести внушение, последовательно акцентируя внимание на расслаблении отдельных мышц нами выявлено, что наиболее удобно давать команды к последовательному расслаблению мышечного аппарата начиная с мышц лица. Для достижения большого успеха можно сначала дать команду «напрячь свое тело!» и затем приступить к расслаблению. Бывает очень полезно ненадолго переключать внимание спортсмена на тип «вечернего дыхания». Для этого предлагается дышать так, чтобы продолжался вдвое дольше входа. Через 1-2 мин. начинают непосредственное внушение, направленное на последовательное расслабление мышц лица, затем шеи, спины, рук, живота, ног. Формула внушения примерно следующая: «Мышцы лица расслабляются, большое расслабление. Мышцы отдыхают, расслабляются мышцы шеи, спины, живота. Мышцы рук расслабляются. Хороший, спокойный отдых».

г) Внушение чувства тяжести. Следующий этап формирования общего состояния расслабления – это чувство неестественным и внутренне ему противятся можно сказать: «Мышцы отдыхают, наполняются энергией, становятся сильными, тяжелеют, наливаются силой» и т.п.

Как правило, ощущение тяжести вызывают сначала в руках, затем в ногах. Практика показала ненужность излишней детализации, и поэтому нет смысла внушать тяжесть сначала в правой руке, затем в левой. Можно сразу дать установку: «Руки тяжелеют. Тяжесть в руках нарастает, усиливаются. Руки тяжелые». Та же схема подходит и для вызова чувства тяжести в ногах.

д) Внушение чувства тепла. Это внушение надо проводить с учетом подготовленности каждого спортсмена и температурных условий помещения. Так, если в помещении прохладно, то вызвать тепло в конечностях очень трудно и лучше этого не делать. Если условия благоприятны, то логически развивая состояние расслабления, можно давать установку на появление чувства тепла, например: «Руки постепенно тяжелеют. Они начинают теплеть. Все больше и больше теплеют руки. Приятное тепло струится вниз по рукам, в кончики пальцев». Аналогично вызывается ощущение тепла в ногах.

е) Ощущение дремотного чувства. Это наиболее ответственный этап гетерорегуляции. Как правило, к этому моменту спортсмен должен достаточно хорошо расслабиться. Поэтому речь психолога, осуществляющего внушение, должна быть тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами длиннее. Пользуются такой формой: «Все тело расслабленное. Весь организм отдыхает. Полный покой. Легкое приятное дремотное чувство охватывает вас больше, больше. Никаких мыслей, только мои слова, мой голос. Вы слушаете мой голос, мои слова и отдыхаете».

Здесь, по существу, переломный момент всего процесса психорегуляции. Можно или углубить развитие состояния, подобного сну, или, наоборот решать другие актуальные задачи. Не следует добиваться,

чтобы спортсмен уснул. Наоборот, он должен находиться в спокойном состоянии и слушать слова внушения.

Если ставится задача восстановить работоспособность, то целесообразно сказать следующее: «Мои слова не будут звучать некоторое время. Вы будете отдыхать, находясь в приятном расслабленном состоянии, в котором наиболее эффективно восстанавливается ваша работоспособность». Пауза после этого может длиться 3-5 минут.

Если необходимо провести внушение, чтобы снять нервное напряжение, настроить на предстоящую спортивную деятельность речь должна быть замедленной, формулировки ясными и точными. Очень часто наблюдение этого требования резко ухудшает эффект восприятия и вызывает совершенно необоснованное разочарование в методе.

Когда состояние выраженной расслабленности необходимо вызвать для того, чтобы обучить спортсмена навыкам саморегуляции, следует помнить о важности последовательного наращивания какого-либо эффекта. Так, например, будет ошибкой повторять 4-5 раз: «Моя правая рука тяжелая». Лучше сказать: «Правая рука начинает немного тяжелеть, тяжесть постепенно увеличивается. Все больше тяжесть в руке. Тяжесть в руке возрастает, усиливается.» и наконец, как итог: «Правая рука тяжелая».

После выполнения задач психорегуляции спортсмену надо вернуться к обычному состоянию бодрствования, причем за 1-2 мин. Однако принцип постепенности также должен соблюдаться. Не следует сразу давать команду: «Открыть глаза!». Лучше сначала подчеркнуть, что эффект от психорегуляции получен, состояние улучшилось, формируемый навык закрепился. Затем надо сформулировать последовательность восстановления состояния бодрствования и удержания в памяти необходимой информации. Например: «Сейчас я начну считать, и при счете «три» вы откроете глаза. Настроение и самочувствие сразу после этого и в последующем будут хорошими. Вы хорошо запомнили все, что слышали, все усвоили и готовы к нужной деятельности». Не стоит бояться некоторой примитивности

словесных формул в данной ситуации это не самое главное, решающее значение имеет четкость формулировок. При счете «раз» дается установка о том, что исчезает чувство тяжести и тепла. При счете «два» рекомендуется изменить характер дыхания. В частности, глубокий вдох должен сопровождаться резким выдохом. Голос лица, приводящего внушение, приобретает эмоциональную окраску, становится бодрым и энергичным. Если все указания выполняются спортсменом четко, можно дать команду «три», если нет, то вторая стадия несколько затягивается. Эффект психорегуляции оценивается как по эффективности последующей спортивной деятельности и поведению, так и на основании психофизиологического обследования, когда изучаются показатели психической работоспособности, перцептивные и сенсомоторные, а также показатели высших психических функций.

Продолжительность внушенного сна-отдыха может быть различной, но желательно, чтобы все процедуры от момента внушения до пробуждения длились не меньше 10 мин. Даже такой сон бывает иногда полезен в перерывах между схватками. Внушенный сон – отдых между тренировками длится 40-60 мин.

Чрезвычайно полезно использовать внушение сна с последующим переводом в естественный сон, когда для этого есть время и соответствующие условия. Это значительно повышает эффект сна, помогает бороться с бессонницей, снижает невротические явления. После внушения чувства покоя и расслабления спокойным, очень тихим голосом врач или психолог говорит: «Сонливость все больше и больше. Желание спать нарастает, усиливается. Хочется спать, спать, спать».

Произнося слово спать, надо постепенно от констатации состояния перейти к его внушению. Если это получается, то следует закрепить эффект: «Вы спите хорошим восстановительным сном, все подчинено восстановлению, отдыху. Организм отдыхает».