

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики.

Не вызывает сомнения тот факт, что успешность преодоления экстремальных ситуаций, находится в зависимости **от опыта участия спортсмена в соревнованиях**. Следует отметить, что большинство спортсменов интуитивно и на протяжении многих лет приходят к выработке **механизмов регуляции собственных эмоциональных состояний в экстремальных условиях соревнования**.

Однако интуитивный длительный поиск механизмов саморегуляции не может удовлетворять современным требованиям подготовки спортсменов.

Итак, в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения (Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов): материалы VIII Всерос. науч.- практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии личности». Пенза, 2010. С. 105-107).

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Оно дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно - обусловленных субъектных свойств личности.

Существующие сегодня в практике виды психологической помощи, психологической поддержки, психологического сопровождения спортсменов чрезвычайно разнообразны. Они различаются специалистами по характеру решаемых задач. Эти различия формируют ту или иную модель психологической помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и предопределяет используемые методы работы.

Это, на наш взгляд, задача первостепенной важности, на решение которой следует обратить самое пристальное внимание, для реализации системного подхода следует создать условия для психологической подготовки спортсменов на протяжении всего соревновательного цикла, поэтому психолог должен быть активным участником тренировочного штаба на всех этапах подготовки - от базового периода, соревновательного до восстановительного. Разделять ответственность за результаты спортивной деятельности. Особенно актуально это условие для подготовки олимпийского резерва, т.е. при долгосрочном планировании тренировочного процесса.

При существующем разнообразии психологических подходов для реализации преемственности в психологической подготовке необходимо иметь каждому спортсмену индивидуальную психологическую карту спортсмена (по аналогии с медицинской), где отмечались бы результаты диагностики, хронология выступлений, динамика психического состояния и т.п.

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки - физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены в многочисленных исследованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям является важной частью психологического сопровождения спортсменов.

Психическая готовность к соревнованию является такое состояние, в котором спортсмен может эффективно управлять собой).

Параметры состояния готовности зависят

- от индивидуальных особенностей спортсмена и
- условий соревновательной деятельности.

При сопоставлении данных параметров, определяется **соревновательная стратегия спортсмена.**

Стамбулова выделяет три варианта соревновательных стратегии:

- **надежная реализация уровня подготовленности;**

Цель спортсмена на соревнованиях показать результаты, соответствующие лучше тренировочным в данный период (а не вообще).

- **экономное расходование сил.** Перед спортсменом стоит цель показать результат, который позволит пройти на следующий этап соревнования и войти в состав команды. От спортсмена не требуется показать все, на что он способен, так как нужно накопить силы и выйти на пик формы перед главным стартом.

Необходимо у спортсмена сформировать установку на экономизацию усилий и темпа, позволяющих проявить сдержанность, расчетливость.

- **вскрытие дополнительных резервов.** Цель спортсмена – личный рекорд, т.е. результат, который ранее не достигался. Ради победы спортсмен стремится «выжать из себя все».

В зависимости от стратегии, психологические воздействия направляются на

- оптимизацию или
- поддержание соответствующих предсоревновательных и соревновательных состояний.

Например, для вскрытия дополнительных резервов нужен высокий эмоциональный подъем, страстное желание добиться успеха, готовность рисковать.

Независимо от выбранной стратегии, в процессе ППС диагностируются:

- актуальное состояние спортсмена;
- навыки саморегуляции.

Диагностика проводится с помощью:

- Экспресс - методик
- Наблюдений
- Бесед

По результатам диагностики уточняются параметры, какие приемы саморегуляции:

- Самоприказы
- Формулы психомышечной тренировки
- Переключение внимания

Спортсмен может использовать в случае воздействия негативных факторов:

- перенос старта на длительное время
- неудачные попытки
- помехи со стороны болельщиков и др.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Мероприятия	Индивидуальное	Групповое
Диагностика	Психическое состояние. Самооценка состояния готовности. Приемы саморегуляции.	Эффективность общения в соревновательных ситуациях.
Возможные проблемы	Расплывчатое представление о состоянии спортсмена. Неясные цели и задачи. Переживания. Неуверенность в себе и в партнерах. Страх не оправдать ожидания тренера, подвести команду, получить травму и т.п. Неэффективное самоуправление.	Ошибки восприятия информации от тренера или партнеров. Барьеры общения с тренером (партнерами). Конфликты.
Профилактика	Выбор и уточнение по реализации приемов саморегуляции на соревнованиях. Моделирование деятельности в трудных ситуациях. Формирование адекватного отношения к своему ПС.	Оптимизация социально-психологических условий. Ошибки взаимодействия на соревнованиях.
Коррекция	Мотивация. Самооценка. Саморегуляция. Цель соревнования. Негативные психические состояния, перенапряжение, бессонница, мандраж и т.п.	Невербальное и вербальное общение.

Психологическая подготовка спортсменов к конкретному соревнованию

Мероприятия	Индивидуальное	Групповое
Диагностика	Психическое состояние. Самооценка состояния готовности. Приемы саморегуляции.	Эффективность общения в соревновательных ситуациях.
Возможные проблемы	Расплывчатое представление о состоянии спортсмена. Неясные цели и задачи. Переживания. Неуверенность в себе и в партнерах. Страх не оправдать ожидания тренера, подвести команду, получить травму и т.п. Неэффективное самоуправление.	Ошибки восприятия информации от тренера или партнеров. Барьеры общения с тренером (партнерами). Конфликты.
Профилактика	Выбор и уточнение по реализации приемов саморегуляции на соревнованиях. Моделирование деятельности в трудных ситуациях.	Оптимизация социально-психологических условий. Ошибки взаимодействия на соревнованиях.

	Формирование адекватного отношения к своему ПС.	
Коррекция	<div>Мотивация.</div> <div>Самооценка.</div> <div>Саморегуляция.</div> <div>Цель соревнования.</div> <div>Негативные психические состояния,</div> <div>перенапряжение, бессонница, мандраж и т.п.</div>	Невербальное и вербальное общение.

Основная задача профилактики в процессе ППС – предотвратить или свести к минимуму возможность проявления негативных для соревновательных состояний.

ЗАДАЧИ ПРОФИЛАКТИКИ ППС

- 1) Постановка четкой **цели**, адекватной возможностям спортсмена;
- 2) Учет уровня состояния **психической готовности** к соревнованиям **с учетом индивидуальных особенностей**;
- 3) Определение **соревновательной стратегии**;
- 4) Индивидуальные мероприятия психологического сопровождения спортсмена;
- 5) Оптимизация предсоревновательных и соревновательных состояний.

Первоочередной задачей является:

1) **Постановка четкой цели, адекватной возможностям спортсмена.** Если цель сформировать расплывчато (выступит хорошо), ее образ тоже не конкретен и, соответственно, не стимулирует формирование оптимального соревновательного состояния. Ясная цель (пробежать за столько то, секунд, выбить столько то очков...) При заниженной цели формируются состояния стартового благодушия и самоуспокоенности. Но если цель заведомо выше возможности спортсмена, то он испытывает перенапряжение, мандраж, неуверенность. Сформировав четкую цель, спортсмен должен сосредоточиться на ее достижении и отключиться от мыслей о результате.

2) Имея представления об **индивидуальных** сбивающих факторах, тренер знает, кого хвалить, поддержать, чтобы укрепить уверенность в себе, кого критиковать, чтобы спортсмен собрался, мобилизовался. Одних спортсменов нужно «подзавести», разозлить, других успокоить, снять излишнюю ответственность. Поведение тренера перед соревнованиями и во время них может повлиять на состояние спортсменов. Поэтому тренер должен контролировать свои действия, походку и выражения лица, придавая им уверенность и спокойствие. Критические замечания со стороны тренера должны касаться только действий спортсмена, а не затрагивать его личность.

В соответствии с приказом Росспорта №777 от 27 ноября 2006 г. в рамках Лаборатории физической культуры и практической психологии Всероссийского НИИ физической культуры и спорта (г. Москва) была

создана **Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации**. В ходе анкетирования членов сборных команд страны были определены наиболее важные (с точки зрения спортсменов) направления (формы) работы психолога в команде.

Проведение психодиагностики, позволяющей выявить сильных сторон личности спортсмена и его «психологический ресурс», оказалось наиболее востребованным направлением психологического обеспечения спортивной подготовки.

Особое значение в этой связи приобретают вопросы рационального планирования психологического тестирования спортсменов, комплексного анализа полученных данных, интерпретации результатов исследования применительно к спортивной практике.

Несмотря на то, что психодиагностические методики в нашей стране широко издаются и тиражируются, многие из них можно найти в интернете, базовым пособием для психодиагностической работы спортивного психолога до сих пор является книга «Психодиагностика в спорте».

Психологический блок этапного комплексного обследования (ЭКО) должен включать регистрацию следующих показателей:

- **уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля, волевой мобилизации,**
- **уровень притязаний и самооценки, потребности.**

*Программа текущего обследования, реализуемая в условиях сборов, должна включать **оценку уровня ситуативной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния, оценку самочувствия, активности, настроения и степени психического утомления.***

- *Опросник «Оценка психической надежности» для оценки уровня саморегуляции и самоконтроля,*
- *Опросник «Оценка силы и длительности волевого усилия» для оценки волевой мобилизации,*
- *Опросник «Исследование самооценки» для оценки уровня притязаний и самооценки,*
- *Опросник «Диагностика личностных и групповых базовых потребностей».*
- *Тест М. Люшера и опросник «Степень хронического утомления».*

Для оценки «психоэмоционального» состояния спортсменов набор показателей, которые условно можно отнести к трем условным блокам – функциональному, поведенческому и психологическому

Функциональный блок	Поведенческий блок	Психологический блок
----------------------------	---------------------------	-----------------------------

Самочувствие	Активность	Настроение
Общая работоспособность	Желание тренироваться	Психическое утомление
ЧСС за 20 сек., утром, лежа, сразу после пробуждения	Желание соревноваться	Тревожность

Исследования особенностей личности спортсменов высокого класса в сравнении с менее квалифицированными спортсменами, а также лицами, не занимающимися спортом, позволили установить **черты характера, типичные для сильнейших спортсменов:**

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ

- чувство превосходства и уверенности;
- самонадеянности и повышенная готовность к отстаиванию своих прав;
- упорство;
- уверенность и настойчивость;
- несговорчивость;
- эмоциональная устойчивость;
- устойчивость к переутомлению и перетренированности;
- высокая целеустремленность;
- активность и работоспособность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность (Morgan, 1980; Leith, 1992; Lemyre, Fournier, 2013).

7

- чувство превосходства и уверенности;
- самонадеянности и повышенная готовность к отстаиванию своих прав;
- упорство;
- уверенность и настойчивость;
- несговорчивость;
- эмоциональная устойчивость;
- устойчивость к переутомлению и перетренированности;
- высокая целеустремленность;
- активность и работоспособность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность (Morgan, 1980; Leith, 1992; Lemyre, Fournier, 2013).

Спортсменам высокого класса, по сравнению со спортсменами невысокой и средней квалификации, свойственная эффективная познавательная деятельность, проявляющаяся в обостренном внимании, повышенной способности к восприятию оценки ситуации, умении преодолевать тревожность, беспокойство, возникающие трудности.

В то же время обостренные чувства соперничества, превосходства, самонадеянности, упорства опасны антиобщественными поведенческими реакциями (Vtaley, 1992).

Индивидуальность как устойчивый признак конкретного человека, проявляющийся с предсказуемой регулярностью, в значительной мере предопределяет результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

Относится это к различным сторонам подготовленности спортсмена, в том числе и психической. В частности, квалифицированные спортсмены отличаются от людей, не занимающихся спортом, выраженной **экстравертированностью**, за исключением отдельных видов спорта, где спокойствие и сосредоточенность играют решающую роль.

Результаты продольных (лонгитюдных) исследований показали, что присущая атлетам экстравертированность, проявляется до начала занятий спортом и не изменяется под влиянием тренировки (Reaglin, et.ai., 2005).

Экстравертированность у квалифицированных атлетов, как правило, сопровождается эмоциональной устойчивостью, у них существенно ниже нормы нежелательные факторы настроения - напряженность, гнев, безразличие, неуверенность (Morgan et.ai., 1987).

СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта.

- в **мотивационно - волевой сфере** – соревновательная мотивация, саморегуляция, волевой самоконтроль, решительность;
- в **эмоциональной сфере** – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, тревожность;
- в **коммуникативной сфере** – высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

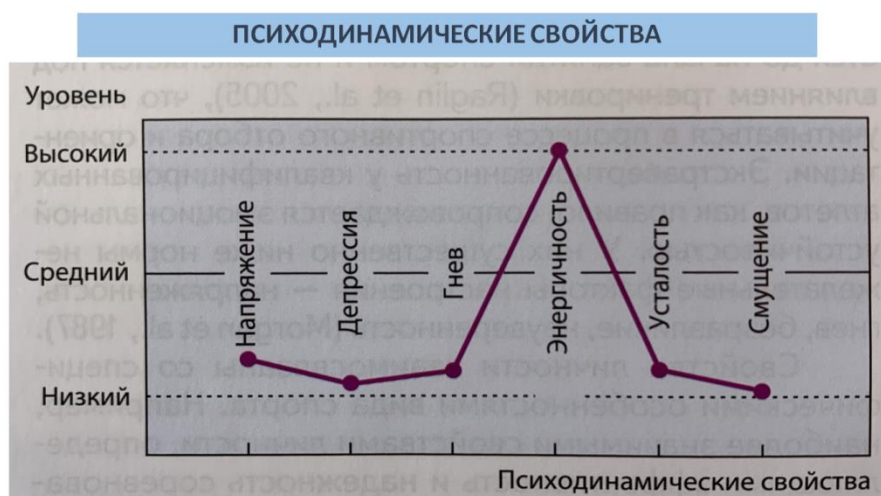
Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Например, наиболее значимыми свойствами личности в спортивных играх, является следующее:

- в **мотивационно-волевой сфере** – соревновательная мотивация, саморегуляция, волевой самоконтроль, решительность;
- в **эмоциональной сфере** – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, тревожность;
- в **коммуникативной сфере** – высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

Каждое из этих свойств личности спортсмена представляет исключительную важность для достижения успехов в спорте. Например, **способность к самоорганизации** является основой для управления эмоциями, концентрации на важнейших составляющих тренировочных программ, налаживания взаимоотношений с тренерами и другими специалистами, профилактика конфликтов и т.п.

Отсутствие навыков **саморегуляции** заставляет спортсменов уходить от ответственности при принятии решений, полагаться на других, объяснять ошибки и недостатки внешними причинами (PeLichkoff et.ai. 2005).

Саморегуляция во многом обуславливает самодисциплину, обязательность, ответственность, мотивацию, анализ путей достижения результатов, сосредоточенность на долгосрочном развитии (Martndale et.ai., 2005).



Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для разных видов спорта, особенно связанной с экстремальными условиями, формируются определенные **психодинамические свойства**, которые с одной стороны способствуют развитию специальных способностей, а с другой – являются основой формированию индивидуального стиля деятельности спортсмена. Некоторые такие свойства, на первый взгляд, отрицательно влияют на эффективность решения двигательных задач (например, невротичность, повышенная возбудимость, переменчивость настроения и др.), могут оптимизировать проявления скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т.п. (Родионов, 1995).

Исследования взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в разных видах спорта (Morgan, Pollock, 1977) показали, что черты характера далеко не всегда точно предопределяют результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Однако спортсмены высокого класса, несомненно, отличаются более «здоровым» настроением по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации.

КОМПЛЕКСНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- различные проявления воли;
- устойчивость спортсменов к стрессовым ситуациям;
- степень совершенствования кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной ориентации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы;
- способность управлять своим поведением, поступкам межличностных взаимодействиях с соперниками.



С уровнем спортивных достижений более тесно связаны **комплексные психические качества**, имеющую сложную структуру и конкретные особенности проявления в тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для разных видов спорта.

К таким качествам, прежде всего, следует отнести:

- различные проявления воли;
- устойчивость спортсменов к стрессовым ситуациям в тренировочной и, особенно в соревновательной деятельности;
- степень совершенствования кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной ориентации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы;
- способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками.

Расширено представление о качествах, определяющих уровень психологической подготовленности спортсмена, могут способствовать данные, приведенные на слайде и позаимствованные из практики профессионального хоккея



ВОЛЯ. Как активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувствами регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях, имеет три структурных компонента:

- **познавательный** – поиск правильных решений;
- **эмоциональный** – самоубеждения, прежде всего, на основе моральных мотивов деятельности;
- **исполнительный** – регулирование фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества, как

Целеустремленность (ясное видение цели),

Решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений),

Настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодоления препятствий).

Выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения).

Самостоятельность и инициативность (умение намечать цели и определять пути их достижений).

Волевое действие состоит

из цели

Борьбы мотивов

Выбора путей

Средств ее достижения

Принятия решения

Практического осуществления.

Действие реализуется в различных условиях, начиная от таких, когда достаточно принять решение (а действия после этого осуществляется как бы само собой., и заканчивается такими, в которых реализации волевого решения препятствует сильное взаимодействие.

При этом возникает необходимость в специальных условиях для его преодоления осуществления намеченных целей. Именно эти последние

проявления воли типичны для большинства ситуаций, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфика разных видов деятельности накладывает отпечаток на требования к волевым качествам и особенности их проявления в соревновательной деятельности, А.И. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и объединяющие к ним и их подкрепляющие, и объединяющие всю структуру качества – целеустремленность.