

Психологическая подготовка на актуальных отрезках спортивной деятельности

Находкин В.В., к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой возрастной и
педагогической психологии СВФУ,
психолог-консультант.

Тел. 8(914) 221-11-36 (моб.)
E-mail: nakhodvasily@mail.ru

Пирамида потребностей А.Маслоу

Потребность в самоактуализации

Эстетические потребности

Познавательные потребности

Потребность уважения, почитания

Потребность в принадлежности и любви

Потребность в безопасности

Физиологические потребности

Структура актуальных отрезков спортивной деятельности

№	Актуальные отрезки	Предмет актуального отрезка	Профессионально-важные состояния
1	Обучение	Двигательный навык	Сосредоточенность
2	Тренировка	Уровень развития двигательного навыка	Активность
3	Восстановление	Уровень нервно-психической энергии	Удовлетворительность
4	Подготовка к соревнованию	Уровень готовности всех систем организма	Уверенность
5	Соревнование	Уровень мобилизации резервов	Оптимальное боевое состояние
6	После-соревнование	Осознание спортивного результата	Счастье

Искусство тренера

В умении установить содержание отрезка

- что делаем?
- обучаем?
- тренируем?
- восстанавливаем?
- ГОТОВИМ? и т.д.

Умение вести спортсмена психолого-педагогическими средствами и методами в наиболее эффективное для этого отрезка психическое состояние

У спортсмена возникает целостный образ спортивного действия, состоящий и из движений и из психического состояния, сопутствующего этому движению.

Эмоциональные факторы соревновательной деятельности

Масштаб соревнования.

Личностная значимость.

Состав участников.

Наличие опыта.

Уровень тренированности.

Индивидуальные особенности.

Особенности вида спорта.

Степень овладения способами саморегуляцией.

Психологический климат в коллективе.

Пространство основных соревновательных состояний (В.Ф.Сопов)

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность – энергия контроль за мышечным тонусом, за движениями – быстрое включение в ситуацию	Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя – энергия снижена – тонус мышц снижен, движения замедленны – отстранённость от ситуации.	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность
3	Предстартовая апатия	Равнодушие–энергия низкая – тонус мышц низкий, движения укорочены – желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи.
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога – избыток энергии – тонус мышц высокий, движения хаотичные – сильное желание немедленно изменить ситуацию.	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация: А – достижения (агрессия) Б – избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида – энергия неуправляемая – тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные – невозможность действовать по ситуации.	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения.
6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли – нехватка энергии –одеревенение и тяжесть мышц – желание всё бросить, не бороться.	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли приведшие к плохим результатам.

Психологические перенапряжения в тренировочном процессе

Стадия психического развития	Характерные признаки каждой стадии
Нервозность	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах
Порочная стеничность	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
Астеничность	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

Эмоциональные переживания спортсменов

№	Состояния
1	Соревновательное возбуждение
2	Боевой настрой
3	Спортивная увлеченность
4	Спортивный азарт (!)
5	Спортивная злость (на себя) (!)
6	Состязательность
7	Агрессивность (!)
8	Спортивная честь
9	Чувство личного превосходства (!)
10	Чувство долга и ответственности
11	Чувство спортивной гордости

Психологические этапы тренировочного занятия

1. Этап планирования, мысленная настройка на тренировку;
2. Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций;
3. Основная работа в режиме «мобилизация-расслабление»;
4. Заключительная часть («заминка»);
5. Психологический анализ проделанной работы;
6. Расслабление и отдых.

Влияние биоритмов в спорте

Биоритмы («жизнь» и «любое повторяющееся движение, ритм») – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений.

Закономерность биоритмов - существование периодов **потенциальной готовности организма** к воздействию среды и наибольшей реактивности организма, а также периодов, когда организм не может в полной мере ответить на предъявляемые ему нагрузки или другие воздействия.



Влияние биоритмов в спорте

Показатели биоритмов по состояниям и их взаимосвязь:

- Физические (физиологическое);
- Интеллектуальные (эмоциональное);
- Эмоциональные.



Влияние суточных биоритмов на работоспособность спортсменов

Примеры.

Максимальная величина потребления кислорода (МПК) в организме выявлена в 18 часов, минимальная - в 10 утра.

В утренние часы мышечная сила меньше, чем во второй половине дня. Наиболее низкие показатели в различных спортивных упражнениях даже у высококвалифицированных спортсменов в 13-14 часов, когда снижена работоспособность ССС и при физической нагрузке ее реакция значительно хуже, чем в другие часы.

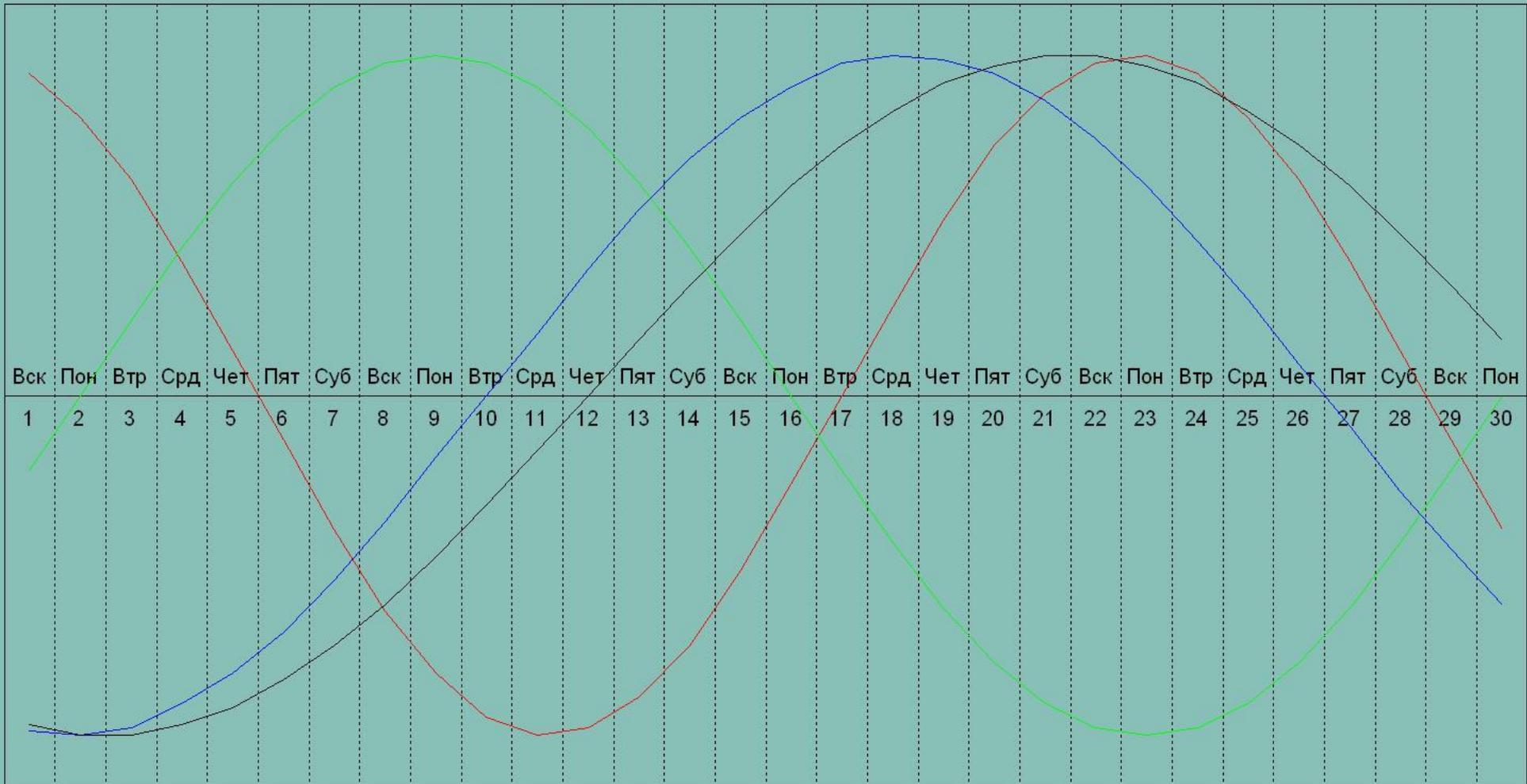
Со статическими напряжениями организм справляется хуже в 8, 10 и 14 часов утра, а лучше - в 18 часов.



Биоритмы

Биоритмы
Данные Справка

Пациент: Власов Юрий Викторович
Месяц: Апрель
Год: 2007



Дата рождения: 20/03/1972

Физический
Эмоциональный
Интеллектуальный
Интуитивный

Оптимальное боевое состояние (ОБС) (компоненты для описания)

1. **Физическое самочувствие** – ощущения мышц, темпа, усилий, дорожки, зала, и т.д. снарядов, спортивного снаряжения и т.п.
2. **Эмоции** – ощущение энергии, сил, ясности мыслей, ощущение обстановки, себя и т.п.
3. **Мысленное понимание** того, ЧТО делать? КАК делать? Когда делать? Зачем делать? И вообще – что хотелось сделать?

Экспресс-диагностика психического состояния спортсмена

- Опросники самоотчета;
- Проективные тесты;
- Методы измерения двигательного (психомоторного) уровня состояния;
- Наблюдение.

Это - самая простая
**Система психической саморегуляции и самовнушения для снятия
стресса во время соревнований.**

Время на её освоение равно времени затраченному на прочтение, запоминание и мысленное представление того, о чём написано на карточке.

Главное во время саморегуляции – это соединить чёткую мысленную «картинку» твоих правильных действий с мышечными ощущениями движений, «прожить» эпизод.



1. Дышать как можно ровней, спокойней.
2. Улыбаться, так как положительные эмоции вызывают прилив крови к мозгу. Это повышает устойчивость к стрессу.
3. Сохранять правильную осанку, не горбиться.
4. Мышцы расслаблены, особенно затылок и плечи.
5. Концентрация на том, что:
 - Я хорошо подготовлен.
 - Я способен выдать всё, на что я готов.
 - Я нацелен на победу !
 - Я знаю, ЧТО, КАК и КОГДА мне делать.
 - Я справлюсь.

Двигательная установка

- Целостное психическое состояние, направленное на **неукоснительное выполнение** определенного движения

Двигательная установка (основные принципы)

- Позитивность
- Краткость
- Доступность
- Однозначность

Мультимедиа технологии в воздействии на предстартовое состояние спортсмена

1. Аудио-воздействие;
2. Видео-воздействие.

Классическая музыка для спортсмена

- При переутомлении – «Утро» Эдварда Грига, «Влтава» Бедржих Сметаны, релакс-музыка;
- При меланхолии – «К радости» Бетховена, «Времена года» А.Вивальди;
- Для восстановления работоспособности - ноктюрны Шопена, «Осенняя песня» Чайковского.

Психологический контроль в спорте (по Киселеву Ю.Я., 2002)

Контроль	Спортсмен	Подготовка
Углубленный специализированный контроль	Направленность личности, ведущие отношения, мотивация Свойства нервной системы и темперамента Психические процессы и регуляторные функции	Индивидуализация многолетнего и годовичного планирования Формирование индивидуального стиля деятельности Выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль	Относительно постоянные конфликты и состояния Психические процессы и регуляторные функции	Определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий Разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности. Выделение спортсменов, нуждающихся в психопрофилактических мероприятиях и психорегуляции
Текущий контроль	Активность Актуальные эмоциональные состояния	Определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки Экстренная коррекция заданий и требований спортсмену
Оперативный контроль	Состояние непосредственной психической готовности к действию	Экстренная коррекция эмоционального состояния и двигательной установки

Методика «Нервно-психической свежести»

- После ошибки, неудачи, даже допустив грубую ошибку при выполнении какого то приема, техники, необходимо сразу же сказать самому себе: «Ничего страшного! Все равно преодолею! Все равно буду делать правильно. Делать на отлично!»

Правила спортивной воспитанности

1. Отношение к соревнованиям как к празднику....

Отрицательные эмоции мешают успешному выступлению. Формула самогипноза: «Соревнование для меня – всегда праздник!». Медитировать 5-7 минут несколько раз в день в постели перед засыпанием и сразу после пробуждения.

2. Формула: «Полностью уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях!». Используя эту формулу в процессе медитации, надо представлять себя абсолютно уверенным в различных ситуациях, которые требуют высокой уверенности. Ситуация может быть связана с трудным соперником и т.д., и т.п. чувство уверенности обретаются в процессе разминки.

3. Формулировать в двух редакциях: а) любые трудности, неприятности, помехи, только мобилизуют меня! б) отвечаю максимальной мобилизацией всех своих сил на любые трудности, неприятности, помехи, неудачи! Каждый может выбрать тот вариант, который больше нравится.

Медитация – 5-10 минут подряд, обязательно на ночь в постели и утром после пробуждения, до тех пор, пока не появится четкое чувство уверенности, что сформировалась быстрая способность к высокой самомобилизации.

4. «Уважаю тренеров, товарищей, соперников». Важное правило, т.к. его соблюдение обеспечивает здоровую благоприятную атмосферу во взаимоотношениях людей, занимающихся спортом. Преобладание положительных эмоций – залог сохранения и укрепления нервно-психической сферы, а следовательно, и всего организма. Благородство. Порядок.

5. «Прибавить в конце!». «Уметь финишировать!» или «Обязательно увеличить активность к концу соревнований!». Неудача – «преждевременная соревновательная успокоенность» перед победой. Спортсмен, ведя бой с явным преимуществом, невольно начинает думать, что победа уже в кармане и неосознанно снижает активность, что приводит к ослаблению концентрации внимания, собранности на боевых действиях, к общему ухудшению качества поединка.



Задачи успешно решаемые с помощью самогипноза

1. Совершенствовать спортивную технику.
2. Своевременно восстанавливать силы.
3. Организовывать хороший ночной сон.
4. Активизировать силы организма.
5. Создавать хорошее настроение.
6. Формировать нужные отношения.
7. Использовать возможности «ролевого поведения» и правила «разделяй и властвуй!».
8. Осуществлять спортивную воспитанность.



Направления использования идеомоторной тренировки в спорте

- Совершенствование техники движения
- Обучение комплексным действиям
- Поиск технических ошибок
- Поддержание «спортивной формы»
- Перевоплощение в образ
- Регуляция психического состояния
- Настройка перед действием

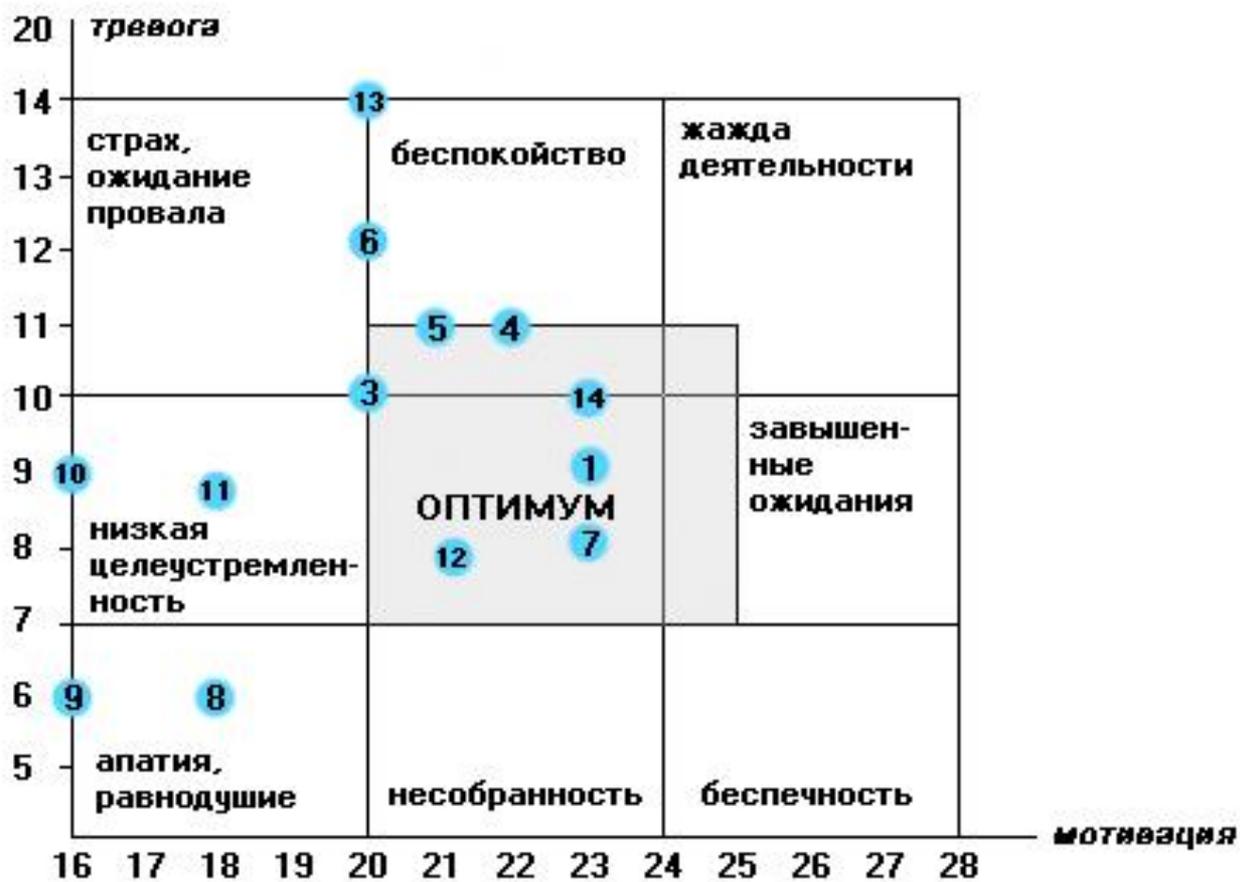
**«ПОТОМ»
ведет
в «НИКУДА»**

Шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергер)

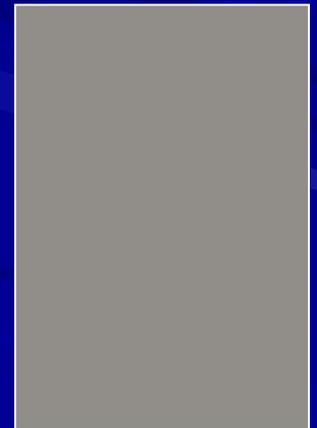
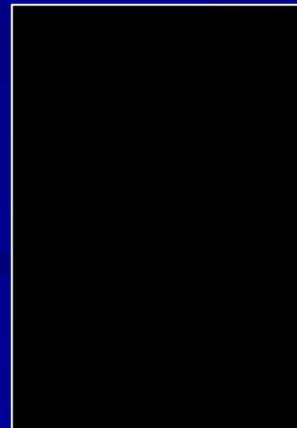
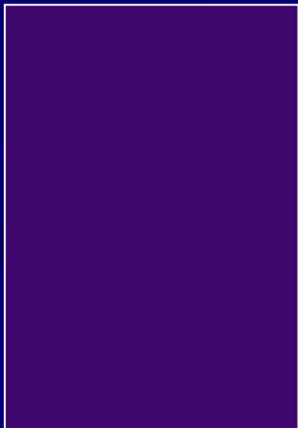
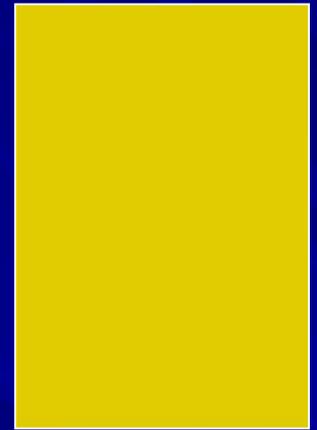
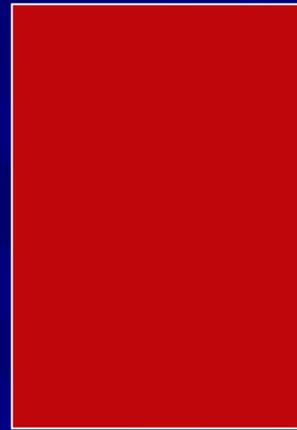
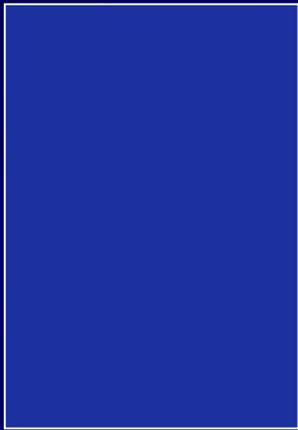
	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

Шкала мотивационного состояния (В.Ф. Сопов)

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
4. В тренировке я во всем активен	1	2	3	4
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1	2	3	4
6. Я верю, что методика моей тренировки верна	1	2	3	4
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4



Восьми-цветовой тест М.Люшера



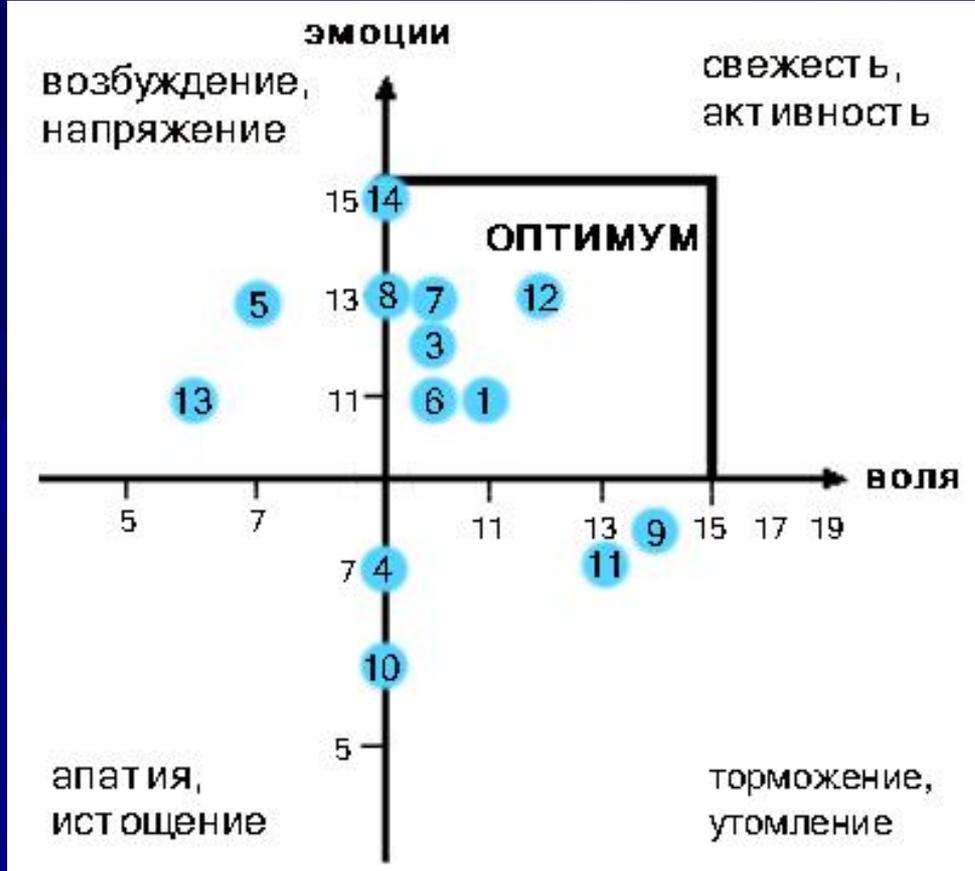


Схема пошагового осознания причин неэффективных действий

№	Пошаговые этапы	Семантическое и функциональное содержание действий по осознанию причин и формирования ОБС
1	Осознание неэффективных действий	Анализ игры
2	Ощущение и вербализация внешних причин неэффективных действий	Анализ своих неэффективных действий
3	Ощущение и осознание внутренних ощущений	Анализ ощущений и чувств
4	Осознание и моделирование внутреннего состояния (ОБС)	Создание образа эффективных действий
5	Формулирование элементов ОБС, соединение их в факторы психической готовности (ФПГ) к игре. Проговаривание специальных формул	Составление и освоение формул ОБС
6	- Самовнушение информации, осознание ее. Закрепление установки. - Реализация установки и ОБС в ходе идеомоторного тренинга	Идеомоторный тренинг и закрепление установок
7	Ободрение и закрепление эффекта всей работы	Реализация в ходе соревнования

Пример. Требования бокса к психическим качествам спортсмена

1. Быстрота и точность восприятия ситуаций.
2. Интенсивность и устойчивость внимания.
3. Скорость и точность реакций:
 - выбора;
 - на движущийся объект (предвидение);
 - на мгновенный сигнал.
4. Точность управления движениями (ударами) ...
5. Владение техникой, всем телом.
6. Устойчивость к грубому обращению и боли.
7. Стойкая переносимость неудач.
8. Правильное восприятие критики.

Пример. Ориентиры готовности в боксе

1. Антропобиологические кондиции.
2. Отличная физическая подготовка.
3. Высокое техническое мастерство и постоянное его совершенствование.
4. Высокая тактическая грамотность, высокое тактическое образование.
5. Высокая психическая устойчивость и постоянное ее совершенствование.
6. Мощная мотивация агрессивной борьбы за результат на ринге до конца.
7. Психологическая установка боксера выкладываться в каждом поединке.
8. Психологическая установка на действия, на сигналы секунданта (тренера).