

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Федотенко Г. В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия

Аннотация. Рассмотрены основы планирования психологической подготовки спортсменов, а также мероприятия по ситуативному управлению состоянием и поведением в условиях соревнований.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, соревнование, психологическая подготовка, ситуативное управление, планирование, психология спорта.

Процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить, как управление подготовительной и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряет или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные способы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особое место занимает понятие «ситуативное управление».

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют «секундированием». Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена используют в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

1. Решается специальная задача – снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это

редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований.). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

2. После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагают провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) отвлечься от всего окружающего; 2) четко представить себе обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; 3) главное — воспроизвести в памяти приятные чувства, которые он испытывает обычно в аналогичной ситуации.

3. В заключение спортсмену делают следующие внушения:

1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;

3) он должен поднять свой боевой дух (неудержимое стремление к борьбе, к победе, к успеху);

4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию или мобилизующие мероприятия. Другие хотят заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т. п.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

Успех психологической подготовки спортсменов к соревнованиям во многом зависит от того, как она спланирована. Конкретный план должен быть составлен тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

При составлении общего плана (образца) психологической подготовки спортсменов к соревнованию следует учитывать:

- 1) возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;
- 2) уровень их спортивного мастерства;
- 3) цели и задачи психологической подготовки; включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;
- 4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);
- 5) комплекс мероприятий планировать на годичный цикл подготовки;
- 6) средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);
- 7) методы и средства гетеротренинга;
- 8) методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;
- 9) важно использовать условное разделение плана на блоки, которые символизируют определенную законченность формирования развития или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств и т.п.).

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо конкретизировать разработку. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы).

Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности психического развития, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой,

средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

Таким образом, процесс конкретизации общего плана психологической подготовки можно представить в виде определенных этапов:

1) на первом этапе составляется единый общий план;

2) на втором – разрабатываются за счет корректировки общего плана три плана для подгрупп в зависимости от уровня подготовленности: слабые, сильные, средние спортсмены;

3) на третьем – формулируются индивидуальные планы психологической подготовки для каждого спортсмена учебной группы (согласно численному составу).

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (с высокой или со средней оценкой), а в заключение провести индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена).

Целесообразно составить общий план психологической подготовки, который отвечал бы всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта.

Литература

1. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р. Г. Гостев. – М. : Еврошкола, 2005. – 408 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – Монография. /Е.П. Ильин – СПб. : «Питер», 2008 г. – 352 с.
3. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. /Б.Ф. Ломова - М.: Наука, 1984. – 444 с.
4. Родионов А. В. «Проблемы психологии спорта» /А. В. Родионов //Теория и практика физической культуры – 2006 – № 6 – С. 2–4 [<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p2-4.htm>]

Информация об авторе:

Федотенко Галина Владимировна – доцент кафедры физического воспитания, Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет имени академика М. Ф. Решетнёва
E-mail: laimet@mail.ru

Поступила в редакцию 14.01.2016