

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

Серия «Спортивная психология»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ СПОРТСМЕНУ О ПСИХОЛОГИИ

(Организационно-методическое пособие)

Липецк – 2014

ББК 88.84
4-80
УДК 159.9:796

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ СПОРТСМЕНУ О ПСИХОЛОГИИ. – Организационно-методическое пособие для спортсменов / Под общей редакцией к.п.н., доцента, директора ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО Е.В. Черных – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – 2014. – 16 с.

В современных условиях жесткой конкуренции в спорте огромное значение приобретает психологический фактор подготовки спортсменов. В данном пособии составителем подобраны методические рекомендации по использованию психологических методик и техник с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Материал предназначен для спортсменов Липецкой области и их тренеров.

Руководители проекта:

Дементьев В.В., кандидат педагогических наук, начальник управления физической культуры и спорта Липецкой области;

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, директор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Составитель:

Заострожина Л.А., аналитик по группе видов спорта ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Технические редакторы:

Быкова С.П., редактор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО;

Гаршина Е.А., редактор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Формирование целей по принципу SMART.....	5
2. Психологические приемы в помощь спортсменам.....	7
3. Рекомендации спортсмену в период подготовки к соревнованиям.....	8
4. Самовнушение состояния «спокойной боевой уверенности».....	10
5. Как преодолеть стресс и волнение «прямо сейчас».....	12
Заключение.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия требуют от спортсмена психологической гибкости, мобильности, собранности и поддержания стабильности психологического состояния наравне с физической формой в разнообразных соревновательных ситуациях. В условиях жесткой конкуренции в спорте высших достижений, когда для получения результата необходима кропотливая работа в течение многих лет, огромное значение приобретает психологический фактор подготовки спортсмена.

Безусловно, в спорте высших достижений побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к соревнованиям. Наряду с техникой, тактикой и физической выносливостью современный спортсмен должен целенаправленно работать над развитием своего психологического ресурса. Но не каждый спортсмен настолько хорошо знаком с особенностями функционирования психики, чтобы в полной мере использовать это знание о себе в процессе подготовки к соревнованиям и во время них.

В двадцать первом веке, когда в борьбе за результат счет идет на сотые доли секунды или граммы, большое значение имеют психологические аспекты подготовки спортсмена-чемпиона, а также та психологическая атмосфера, в которой он действует и живет. Поэтому так важно сформировать у спортсмена его собственную философию успешности, так называемую «профессиональную концепцию», которая будет способна обеспечить психологическое равновесие на пути к спортивной карьере.

По мнению д.м.н., профессора В.Н. Касаткина, умение управлять собой без постороннего участия – важнейшая характеристика спортсмена, обеспечивающая высокий уровень его достижений. Медики и психологи, исследующие влияние внутреннего состояния на спортивные достижения, полагают, что современная психологическая наука позволяет перенести часть истощающих физических тренировок в сферу мыслительную, психологическую плоскость.

В помощь спортсменам и их тренерам в ГОБУ «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» подготовлены методические рекомендации по использованию психологических методик и техник с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Формирование целей по принципу SMART

Цель спорта – победа, обладание первым местом. Но эта цель не может быть единственной. В спорте не может быть постоянного выигрыша, и, если единственная цель спортсмена – победа, то, проиграв, он теряет все, в том числе и веру в себя. Если же у спортсмена есть другие цели, то в случае проигрыша, он все же обеспечит себе последующее развитие, становясь при этом все ближе и ближе к достижению желаемого результата. Значение правильно поставленной цели для спортивного успеха трудно переоценить. Задавать цели необходимо не только на длительный срок, но и на каждую тренировку. Установка, данная спортсмену тренером перед соревнованием – есть не что иное, как постановка цели на выступление. Поэтому рассмотрим некоторые вопросы грамотной постановки целей.

Не только в период подготовки к соревнованиям, но и во время обычного тренировочного процесса каждому спортсмену необходимо научиться грамотно ставить перед собой определенную цель и, в результате плодотворных тренировок, стремиться к ее достижению. Для достижения успеха английский спортивный психолог Виктор Томпсон, будучи сам известным триатлонистом и зная о роли психологии в спорте не понаслышке, рекомендует воспользоваться принципом **SMART**, по которому полезно проверять поставленные цели.

Согласно этому принципу, цель должна быть:

SPECIFIC – «конкретной». Конкретика означает, что результатом формулировки цели является ответ на вопрос «Что сделать?». Варианты: «Чего добиться? Где? Когда? С кем? В каком объеме?» и другое. В формулировке цели должны отсутствовать слова, лишенные смысловой нагрузки (оптимальный, достойный и т.д.), требуется исключение фраз с двусмысленной трактовкой.

MEASURABLE – «измеримой». Как тренирующийся узнает, что уже достиг своей цели? И в какой степени он ее достиг? Необходима некая шкала измерений для оценки результата проделанной работы.

ACHIEVABLE – «достижимой». Например, цель «стать олимпийским чемпионом за три месяца» едва ли достижима. В этом пункте важно грамотно учесть профессиональные и личные качества, при этом желательно задавать себе высокую планку и ориентироваться на напряженный ритм работы.

RESULT-ORIENTED – «ориентированная на результат», а не на процесс.

TIME-LIMITED – «ограниченная во времени». При постановке цели важно определить конечный срок. Необходимо указать крайний срок ее исполнения (deadline). Даже если цель масштабна и трудно указать конкретную дату, то, в любом случае, она должна соотноситься с определенным сроком.

Основное преимущество формирования целей по принципу **SMART** – это возможность программировать спортсмена на его достижения. Только четко и детально вообразив результат, человек настраивает себя на движение к нему и достигает намеченной цели.

2. Психологические приемы, которые помогают спортсменам

Мозг создает программу человеческого поведения и мыслей, например, о возможных успехах / неудачах, препятствиях, исходе соревнований. Такие мысли присутствуют у спортсмена во время выступления и в процессе подготовки к нему, напрямую определяя результаты. Поэтому спортсмену крайне важно научиться контролировать собственные мысли. Это важно, так как посредством внутренней речи спортсмен координирует свои движения, мотивирует себя и программирует свое поведение. Поэтому те слова, которые спортсмен говорит себе, оказывают самое непосредственное влияние на успешность его последующих выступлений.

Перечислим наиболее эффективные установки, по мнению специалистов в области психологии.

Позитивный настрой – аффирмация. Упрощенно «аффирмация» – это краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании спортсмена, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в его деятельности.

Релаксация – в современной психологии словом «релаксация» обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Произвольная кратковременная релаксация очень важна для спортсменов, так как помогает ослабить психологический груз перед стартом.

Визуализация – умение наглядно представить себе успешное выполнение соревновательных движений или упражнений, что создает у спортсменов уверенность в себе в преддверии ответственных соревнований.

Вышеперечисленное сочетание психологических техник необходимо сделать частью спортивного образа жизни. Те спортсмены, которые лучше справляются со стрессом и предстартовым напряжением, показывают наилучшие результаты.

3. Рекомендации спортсмену в период подготовки к соревнованиям

1. Помните, что психическое напряжение – основа продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но следует относиться к этому спокойно, воспринимать это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Помните, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируйте все это волевыми усилиями, заменяйте в своих побуждениях установку «хочу» на «должен». Вспомните о том ощущении великого счастья, которое принесет достижение цели, и тогда будет легче перенести и выдержать этот период.

3. Чем выше психологическое напряжение, тем более требуется организовать себя. Отрекийтесь от всех мелочей, особенно от тех, которые дают дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на тренировке.

4. Избавьтесь от спешки и суеты. Планируйте свои дела так, чтобы всегда был запас времени.

5. Кто хорошо работает, тот должен хорошо отдыхать, – это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывайте его организовывать.

6. Контролируйте и регулируйте общение. Избегайте общества, которое вас тяготит. Уходите от разговоров, которые вызывают у вас раздражение. Старайтесь встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют вас.

7. В период усталости отсекайте свои капризы, они всегда – признак слабости.

8. В период перенапряжения вы станете более критичны и самокритичны. Сохраняйте спокойствие, даже когда допущены ошибки, старайтесь всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерьте чувства, пусть этим занимается разум.

9. Чем больше вы устали и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков вы прощаете окружающим людям, особенно тренеру. Недостатки есть у всех. Будьте великодушны и терпимы к несовершенствам.

10. Помните: чем выше ваше напряжение, тем более вы становитесь конфликтными. Зная это, вносите своевременную коррекцию в свои отношения с окружающими и в свое поведение.

11. Если вы стали более обидчивы, знайте, что это временное состояние. Снизится нагрузка, пройдут и обиды, будьте выше их.

12. В перепадах настроения вспоминайте, что ваши союзники и друзья – это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняйте эти состояния как можно дольше. Заполните время интересными делами или мыслями.

13. Болезненные ощущения в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда вы тренируетесь изо дня в день, как вам кажется, на пределе ваших возможностей, естественны, ведь в организме идет жесткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривайте эти ощущения как положительные, спокойно тренируйтесь дальше, находясь в твердой уверенности, что предел ваших возможностей будет достигнут.

14. Накопление психического напряжения, его кумуляция создают функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Помните, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенно-

сти, что все выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы.

4. Самовнушение состояния «спокойной боевой уверенности»

Состояние «спокойной боевой уверенности» характеризуется оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системы и психомоторным контролем. Это состояние обеспечивает реализацию резервов организма человека через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

Для этих целей на фоне достигнутой релаксации перед выходом на старт используются специальные формулировки самовнушений. Таким образом, специальные установки, ориентированные на сознание, «падают» в него тогда, когда его активность и критичность снижены. Работа сознания в состоянии глубокого расслабления или дремоты перебрасывает «мостик» к подсознательному уровню управления поведением и переживаниями спортсмена.

Примеры установок по самовнушению:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Соревнования для меня – праздник, кульминация моей готовности, силы воли и мужества.
3. Я много и добросовестно тренировался. Мои возможности поднялись на новый уровень.
4. Я сделал все, что было необходимо, качественно выполнил все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
5. Скоро большой спортивный праздник – соревнования. Я с радостью жду их приближения. Я знаю, что они вызовут у меня большое воодушевление и общий подъем.

6. Я знаю, что подготовлен отлично. Я спокойно жду момента, чтобы реализовать эту подготовленность. Я жду возможности испытать счастье борьбы в этой красивой работе.

7. Обо мне вполне можно сказать, что я «прошел горнило спортивных сражений», что я закаленный боец. Ведь у меня огромный опыт успешных выступлений.

8. С приближением соревнований я чувствую все возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой ситуации.

9. В соревнованиях бывает всякое. Но, что бы ни произошло, я сохраню спокойную уверенность. Трудности только подстегнут меня к еще большей отдаче сил, к максимальной собранности и мобилизации в последующих стартах.

10. Я буду спокойно, совершенно спокойно реагировать на все ситуации в ходе соревнований.

11. Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот мое преобладающее состояние в период соревнований.

12. Чем сложнее и напряженнее будет спортивная борьба, тем с большей энергией я буду стремиться к победе. Я буду спокоен и уверен в себе.

13. Чем ближе день соревнований, тем меньше я думаю о результате выступления. Всякие мысли о результате, о занятом месте в соревнованиях я буду отгонять от себя.

14. Если я и думаю о соревнованиях, то это мысли о радостном воодушевлении и возбуждении, это мысли о работе, о хорошей работе, о том, что, как и когда лучше делать.

15. О результате выступления я позволю себе думать только перед самым стартом. И вот тогда-то эта мысль создаст общий подъем, вскроет все мои резервы и подготовит их к реализации в соревновании.

16. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет мне максимально мобилизоваться и в соревнованиях проявить предел моих возможностей.

17. Я отдам все свои силы борьбе – все до конца. Я сумею насладиться своей готовностью, волей и мужеством, я сумею победить самого себя, победить время, победить своих соперников.

18. С приближением соревнований с каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта я достигну пика годовой спортивной формы.

19. Я спокойно и уверенно на высоком боевом подъеме выполню все, что требуется от меня, как от спортсмена.

5. Как преодолеть стресс и волнение «прямо сейчас»

Современная наука в качестве «антикризисного» средства поддержания своего эмоционального состояния в тоне настоящего рекомендует воспользоваться навыками, которые должны быть привычными для любого спортсмена. Умение расслабить собственное тело в нужный момент по собственному желанию способствует поднятию настроения, снятию депрессивного воздействия окружающих факторов, устранению чувства тревоги.

Существуют следующие способы расслабления:

– необходимо напрячь все группы мышц тела (начиная с лица либо нижних конечностей), побыть в напряженном состоянии не больше минуты. Организм самостоятельно расслабится, придет чувство облегчения;

– «растяжка» значительно уменьшает ощущение стресса. Даже простые упражнения (рот приоткрыт, нижняя челюсть движется слева направо) способны кардинально снять возникшее напряжение;

– несколько глубоких «вдохов-выдохов», используя брюшное дыхание – общепризнанный испытанный способ приглушения чувства тревоги и беспокойства. Переход с учащенного дыха-

ния, возникающего в стрессовой ситуации, на медленное позволяет убедить самого себя, что ситуация находится под контролем. Намеренное замедление дыхания оказывает расслабляющее действие на желудок, устраняет подачу «беспокойных» сигналов в мозг.

Приведенные способы саморегуляции помогают самостоятельно справляться с ситуацией стресса во время тренировочного и соревновательного периодов. В заключение не забывайте настраивать себя на позитивные мысли. Визуализируйте, представляйте момент ваших успешных выступлений. Сконцентрируйтесь на вашем желании показать все, на что вы способны. Научкой доказано, что в итоге ваше последующее выступление будет успешным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая приведенные выше советы, приведем слова популярного на сегодняшний день американского писателя Ричарда Баха: «Только начните убеждать себя, что ваши возможности не беспредельны, и вам уже никогда не выйти за рамки, которыми вы ограничили их». Смысл этого высказывания содержит и обратную трактовку: поверьте в беспредельность своих возможностей, и они откроются внутри вас.

Завершая наш разговор о секретах психологии и умении ими пользоваться в спортивной деятельности, хочется заострить внимание на следующем: использование разнообразных методов психологической подготовки повышает психоэмоциональную устойчивость спортсмена, сокращает временные затраты для достижения высоких спортивных результатов, формирует значимые качества личности. Умелое использование методов психологической подготовки помогает формировать быструю спортивную адаптацию, оптимальное вхождение в спортивную форму, самостоятельность и ответственность в тренировочном процессе, сознательное отношение к спортивной деятельности.

Составители пособия постарались дать практические советы спортсмену по использованию психологических методик и техник с целью предупреждения и коррекции неблагоприятных психических состояний при подготовке к соревнованиям, а также повышения их спортивного результата в период тренировочной деятельности.

Специалисты ГОБУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» выражают готовность сотрудничать со спортсменами и их тренерами, а также оказать необходимую помощь и консультации.

Контакты:

г. Липецк, пер. Попова. д.5, оф. 603-610,

т.: (4742) 34-78-73

e-mail: iac-sport@yandex.ru

сайт: спорт-центр48.рф

sport-center48.ru

Заказ. Тираж