



ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ВЫСКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ



*Бабушкин Г.Д. – д.п.н.,
профессор, Сибирский
государственный
университет физической
культуры и спорта
Gena41@mail.ru*

Keywords: *positive technologies, sportsmen, competitive activity.*

Summary. *In clause the contents and meaning (importance) positive technologies in preparation of the sportsmen for competitions is submitted: technologies of the resolution of*

conflicts of the sportsman in competitive situations; technology of formation of the positive statements. The brief description of positive technologies for job with the sportsmen is given.

Введение. Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие составляющие подготовленность спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть, как положительной, так и отрицательной.

В результате возникновения такого конфликта появляются функциональные расстройства, проявляющиеся в предстартовом состоянии, характеризующимся неуверенностью, беспокойством, тревогой и другими симптомами. Если функциональные расстройства своевременно не замечены и повторяются от соревнования к соревнованию, то они закрепляются и приобретают устойчивость. Это явление было выявлено при изучении предстартового состояния юных дзюдоистов в течение нескольких соревнований [12].

В связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности создание психологической готовности спортсмена к соревнованию не в полной мере обеспечивает успешность поведения спортсмена в процессе соревновательной борьбы.

Здесь на первый план выходит умение спортсмена в ситуациях соревновательной борьбы управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций [1; 2; 4]. Именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами [5].

Цель исследования: Изучить сущность и значимость позитивных психотехнологий в спортивной деятельности, и обосновать их использование в процессе подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Проблема преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности есть часть более широкой проблемы управления спортсменом своим поведением и деятельностью в соревнованиях. Данная проблема решается в основном через психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание психологической подготовки спортсменов, представленное в учебниках по спортивной психологии недостаточно для осуществления полноценного психологического обеспечения подготовки спортсменов. При этом в литературе по спортивной психологии имеется достаточное количество материала, необходимого для подготовки спортсменов [5; 7; 8; 9 и др.].

Возникшую конфликтную ситуацию можно определить, как невозможность спортсмена действовать и достигать поставленной цели. Борьба спортсмена с этой невозможностью и

создание ситуации возможности представляется как переживание человека [6]. Используемые в психологии стратегии: психологическая защита, совладающее поведение, компенсация лишь констатируют некоторые аспекты проблемы. Испытываемые спортсменом переживания конфликтных ситуаций являются предметом работы психолога, тренера совместно со спортсменом [1; 4]. Основываясь на концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [11], нами предлагается позитивная психотехнология для работы со спортсменами, направленная на разрешение внутриличностного конфликта.

Технология разрешения внутриличностного конфликта.

Первая стадия – описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения, и как эти симптомы повлияли на его состояние в соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется тому, как именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность).

Вторая стадия – уточняющая. Психолог, тренер задаёт вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению конфликта. Здесь важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта; и какое они оказали влияние; достигнута ли была цель. Отсутствие реакции в какой-то области может стать важным диагностическим основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии.

Третья стадия – поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрирует умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает её содержание и причины её вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет ему в будущем.

Четвертая стадия – вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей

формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена.

Пятая стадия – планирование будущего. На этой стадии психолог, тренер получают обратную связь о проделанной работе спортсменом во время сеанса. Спортсмен фокусирует внимание на том, что он узнал о себе и как он собирается использовать полученный опыт в своей спортивной деятельности. Здесь оговаривается план дальнейшей работы со спортсменом в случае проявления к этому желания с его стороны.

Работа психолога, тренера с использованием данной технологии позволяет определить основное направление для работы со спортсменом. Или это будет мотивация, отношение, мыслительная активность или другие составляющие его психологической подготовленности. Разрешение спортсменом конфликта в соревновательной деятельности не всегда протекает успешно ввиду неподготовленности спортсмена к этому. Поэтому, целесообразным будет предотвращение конфликтов. Для этой цели предлагается следующая позитивная технология, заключающаяся в формировании позитивных утверждений.

Технология закрепления позитивных утверждений. Утверждение, что спортсмен влияет на возникающие мысли, не всегда имеют практическую и позитивную направленность [5; 7]. Произносимые слова задают "мозгу" установку, какие мысли он должен порождать и удерживать. Так, при произношении спортсменом утверждения "Соревнование пройдет успешно", "мозг" начнёт вырабатывать мысли, связанные с удачным выступлением. Данный метод кажется внешне простым, однако использование этого метода приносило успех многим людям [10]. Основные положения метода утверждений сводятся к следующему: 1) спортсмену совсем не обязательно верить в то, что он утверждает; 2) утверждение должно быть позитивным: «Я буду спокоен», «Я уверен в успешном выступлении», «Я достаточно подготовлен»; 3) утверждение должно быть кратким и содержать два, три слова; 4) утверждения можно произносить в любое время дня, ежедневно, в том числе при отходе ко сну.

Медитативный тренинг. Медитация рассматривается как длительное и систематическое "размышление" о спортивной деятельности, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внимания на конкретных объектах. При медитации поле сознания спортсмена сужается настолько, что посторонние мысли, предметы, и

явления выводятся за границы поля и не проявляются в сознании.

Психологическим результатом медитации является очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. У спортсмена формируется новый более эффективный тип мышления. Спортсмен полностью сливается с предметом размышления и предстоящей деятельностью. В этом состоянии начинает работать подсознание, интуиция. Для того, чтобы побеждать, нужно иметь собственную идеологию победы и технологию подготовки к ней. Приводимый ниже предметно-образный медитативный тренинг (на примере плавания), разработанный нами на основе концепции А.А. Иванова [9], и направлен на это. Это обобщенный тренинг. Каждый спортсмен конкретного вида спорта может составить на базе этого тренинга собственный, отражающий особенности своего вида спорта.

Перед проведением тренинга спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов, отражающих каждый образ.

1. Моя подготовленность. Спортсмен должен ответить самому себе на следующие вопросы (не исключаются другие вопросы):

- Какие функции я выполняю в спорте?
- Справляюсь ли я с ними?
- В чём я превосхожу своих соперников?
- В чём мои недостатки?
- Над чем мне стоит поработать?
- Какое у меня обычное предстартовое состояние?
- Как обеспечить оптимальное предстартовое состояние?

Ответив на эти вопросы, спортсмен создаёт конкретное представление о своей подготовленности к соревнованию, заключающееся в следующем:

Я – пловец – брассист (100, 200 м) мастер спорта России.

Мои функции на соревновании следующие:

- подготовиться физически к соревнованию;
- хорошо выспаться перед соревнованием;
- провести хорошую разминку;
- подготовиться психологически к старту;
- выйти на стартовую тумбочку и "войти" в образ «акулы»;
- прыжок в воду по сигналу стартера и прорезать всю дистанцию как акула к своей жертве.

Мои сильные стороны:

- уверенное состояние на старте;
- быстрый старт;
- длинный прыжок и быстрый выход на поверхность;
- быстрые повороты;
- волевой, быстрый финиш.

Над чем стоит поработать:

- над развитием навыков саморегуляции для создания оптимального предстартового состояния;
- над развитием силы и силовой выносливости;
- над быстротой выполнения старта и поворотов;
- над ускорением на третьей части дистанции;
- над концентрацией внимания на предстоящей деятельности.

Перспективы моей спортивной карьеры:

- переквалифицироваться на более короткую дистанцию (100м);
- получить звание мастера спорта международного класса.

Отметим, что как спортсмен будет ощущать себя, то и станет его внутренней культурой, символом веры в успех. Осознав себя и своё «Я», спортсмен может найти необходимые слова и способы для подготовки к соревнованию.

2. Рефлексия, самооценка, цели. Спортсмену предлагается ответить на следующие вопросы:

- что я думаю о себе, кто я (целеустремленный, уверенный в себе, тревожный, надёжный и т.д.)?
- какими мыслями наполнено моё сознание?
- что думаю обо мне тренер, товарищи по команде, родные?
- какие мои цели ближайшие, перспективные?
- достигну ли я поставленных целей?
- знаю ли я, как достичь эти цели?

По ответам на эти вопросы складывается следующая характеристика спортсмена: целеустремленный, надёжный, часто тревожный, не всегда уверенный; боязнь подвести тренера, родителей, не оправдав их ожиданий; мысли на соревновании о результате; улучшить личный результат. Из характера ответов спортсмена можно увидеть над чем он должен работать. При ответе на вопросы, у спортсмена складывается понимание себя, своих целей и путей их достижения в следующей формулировке, которую спортсмен должен постоянно внушать себе:

Я уверенный, надёжный, целеустремлённый спортсмен. Моё сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели, и я знаю, что я должен делать для того, чтобы их достичь.

3. Моя «команда». Спортсмену предлагается ответить самому себе на следующие вопросы:

- способен ли тренер помочь в достижении моих целей, и помогает ли он мне?
- что означают для тренера мои достижения?
- заинтересованы ли мои товарищи по команде в моих успехах?
- какая радость моим родным и близким от моих достижений в спорте?

При ответе на эти вопросы у спортсмена складывается представление о своей «команде» в следующей формулировке.

Тренер и я едины в достижении моих целей. Мои достижения нужны тренеру – это результаты его работы. Тренер верит в меня, товарищи по команде поддерживают меня. Мои родные и близкие будут рады моим победам, они ждут их от меня.

4. Уверенность, ответственность. Спортсмен должен ответить на следующие вопросы:

- какова моя уверенность при выходе на старт?
- что означает уверенность в достижении поставленной цели?
- уверенный ли я человек?
- какие сомнения возникают у меня перед соревнованием?
- насколько важна ответственность за результаты своих выступлений?

Ответы спортсмена на эти вопросы позволяют охарактеризовать его следующим образом: недостаточная уверенность сочетается с желанием достичь поставленную цель, сомнения о достижении поставленной цели, повышенная ответственность перед тренером.

Чтобы обрести уверенность в себе надо создать новый образ самого себя: целенаправленного, успешного, устремлённого, позитивно мыслящего, настроенного на победу в любых соревнованиях, грамотно решать создавшиеся соревновательные ситуации, решающего управлять своими эмоциями.

По содержанию ответов спортсмена можно сформулировать следующую установку:

При подготовке к соревнованию и выходе на старт я уверен в достижении поставленной цели. Уверенность – могучий источник энергии. Это победа. Ответственность за результат придаёт мне силы. Перед соревнованием и на старте у меня не возникает сомнений в победе.

5. Мой образ «Я – акула». Спортсмен должен ответить на следующие вопросы:

- что собой представляет акула, плывущая по воде?
- какова её скорость?
- могу ли я сравнить себя с акулой, мчащейся к своей жертве?
- поможет ли создание образа акулы в моём сознании перед стартом улучшить результат?

При ответе на эти вопросы у спортсмена формируется я-образ в следующей формулировке:

Акула – быстро мчащийся по воде хищник. Вхождение в образ акулы даст мне новые силы для увеличения скорости. При прыжке с тумбочки я превращаюсь в акулу, мчащуюся к намеченной цели.

Сеансы медитации рекомендуется проводить ежедневно не менее 10-15 минут утром после пробуждения и вечером при отходе ко сну, либо в другое свободное время. Лучшее положение для занятий сидя в позе лотоса или лежа. Необходимо закрыть глаза, расслабиться, используя психорегулирующую тренировку и прислушиваться к своим ощущениям.

Спортсмен посредством воображения и представления создаёт в определенной последовательности образы, начиная с образа «моя подготовленность» и завершая «Я-образом». После каждого создаваемого образа следует обращаться к центральному блоку (Я-победитель), тем самым напоминая себе, что я победитель. В такой же последовательности медитативный тренинг, но в сокращённой во времени проводится при подготовке к старту.

Технология медитации. Заниматься медитацией следует один на один с мысле-образами. Лучшее положение сидя с закрытыми глазами. Время концентрации сознания на каждом блоке на начальном этапе занятий медитацией около 5 минут. В дальнейшем, по мере овладения медитацией, время сокращается до 2-3 минут.

Первый этап. Используя психорегулирующую тренировку, расслабиться и отвлечься от постороннего и прислушиваться к своим ощущениям. На это уйдет 5-10 минут в зависимости от сформированности умения расслабляться, отвлекаться от посторонних мыслей и концентрироваться.

После вхождения в это состояние открыть глаза и сфокусировать свой взгляд на центр рисунка, где ваша фамилия, имя победителя. Сосредоточиться на центре и осознать себя победителем. Посмотрите на себя глазами победителя. Примите это как свершившееся. Почувствуйте свою мощь, энергию, учащение сердцебиения.

Второй этап. Переведите взгляд на блок «Моя подготовленность» и прочитайте сформулированное вами выражение этого состояния. «Моя функция – проплыть дистанцию максимально быстро. С поставленной задачей я справлюсь, так как я хорошо подготовился. Я превосхожу соперников в скорости. У меня отличное предстартовое состояние. Я готов к своему личному рекорду».

Третий этап. Сконцентрируйте своё внимание на блоке «Рефлексия, самооценка, цели». Прочитайте формулировку этого блока: «Я уверенный, целеустремлённый спортсмен. Моё сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели. Я знаю, что нужно делать, чтобы их достичь». Осознайте собственную силу и не забывайте про неё.

Четвертый этап. Переведите взгляд на блок «Моя команда». Подумайте о тренере, что даст ему

ваша победа, о родных, как они будут рады вашему успеху, о товарищах, которых вы не подведёте. Вспомните всех, ради кого вы выкладываетесь на соревновании. Посвятите свой личный рекорд тренеру, другу (подруге).

Пятый этап. Обратите внимание на блок «Уверенность, ответственность». Представьте себя выходящего на разминку уверенного спокойного, деловитого. Чувствуйте свою уверенность при выходе на старт. Вы посвятили свой рекорд близкому человеку и чувствуете, что вы это сделаете, и "ни грамма" сомнений. Вы чувствуете ответственность, но она вас не тяготит, потому, что вы уверены в достижении поставленной цели. Уверенность – мой главный козырь. Осознайте смысл уверенности, на чём она базируется.

Шестой этап. Ваше внимание переходит на блок Я-образ. Ваш Я-образ – акула, мчащаяся к цели. Вы выбрали этот образ, потому, что уверены в нём, он вас не подведет. При вхождении в образ Я-акула, вы представляете себя мчащегося по воде к финишу впереди всех.

Занимаясь медитативной тренировкой, спортсмен научится владеть своими мыслями, выстраивать технологию предстартовой подготовки и настраивать себя на победу над собой и соперниками. Медитативная тренировка должна стать составляющей частью психологической подготовки, способствующей приобретению уверенности в

выполнении предстоящей деятельности, что является залогом достижения поставленных целей.

Выводы: Основной тезис позитивных психотехнологий в сфере спорта – «Силён не тот спортсмен, у которого нет проблем, а тот, кто умеет их предвидеть и разрешать». На формирование у спортсменов этого умения и направлены позитивные психотехнологии. Смысл этих технологий видится не только в оказании помощи спортсменам преодолевать насущные конфликты, но и в обучении их навыкам самопомощи в разрешении конфликтов. Ведь на соревновании спортсмену придется самому без посторонней помощи разрешать возникающие конфликты. При мысленной ассоциации себя с положительным (позитивным), подсознание спортсмена соответственно (положительно) реагирует на это. Преобладающие, положительно направленные мысленные образы создают благоприятные условия для достижения желаемой реальности. Использование позитивных психотехнологий наиболее продуктивно при развитом у спортсмена воображении. Использование позитивных психотехнологий в работе со спортсменами позволяет выявить скрытые резервы личности, неиспользуемые в соревновательной деятельности, сделать их актуальными и довести до совершенства. Данные психотехнологии применяются нами при работе со спортсменами – самбистами и пловцами высокой квалификации.

Литература.

1. Бабушкин, Г. Д. Интуиция в принятии решений в экстремальной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 1. – С. 7-13.
2. Бабушкин, Г. Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях / Г. Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 4. – С. 49-52.
3. Бабушкин, Г. Д. Сила мышления в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2012. – № 3. – С. 56-71.
4. Бабушкин, Г. Д. Разрешение конфликтов в спорте на основе формирования позитивной Я-концепции личности спортсмена / Г. Д. Бабушкин: материалы Всерос. науч. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Чебоксары: ЧГПУ, 2012. – С. 6-11.
5. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 320 с.
6. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 199 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 326 с.
8. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
9. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
10. Кехо, Д. Подсознание может всё! / Д. Кехо; пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 177 с.
11. Пезешкиан, Н. Тренинг разрешения конфликтов: Психотерапия в повседневной жизни / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 296 с.
12. Соколов, А. Н. Проявление предстартового состояния юных дзюдоистов / А. Н. Соколов, А. П. Шумилин: материалы Всерос. науч. прак. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». – Омск: СибГУФК, 2008. – С. 153–156.