

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ



*Сопов Владимир
Федорович – к.псх.н.,
профессор кафедры
психологии РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, психологическое обеспечение подготовки, факторы достижения максимального спортивного результата, специальные методы психодиагностики и воздействия, измеряемые параметры.

Keywords: qualified athletes, psychological training, maximize factors of sports results, special techniques and psychological impact, measured parameters.

Резюме. В работе представлена структура и содержание системы психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов, которая сформирована на основе многолетнего опыта применения в подготовке к олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы. Методологической базой для построения системы является концепция о факторах достижения максимального спортивного результата. Система содержит ряд разработанных под специальные задачи методов диагностики и психологического воздействия. Представлены блоки измеряемых параметров, выделены этапы контроля с детализацией целей и методов психологического воздействия.

Summary. In the work presented the structure and content of the system of psychological training of highly skilled sportsmen, which is formed on the basis of long-term experience of applications in preparation for the Olympic Games, world and European Championships. Methodological base for building the system is the concept of factors to achieve maximum sporting result. The system contains a number of specific tasks within diagnostic methods and psychological impact. Represented by blocks of measured parameters are detailed stages of control objectives and methods of psychological pressure.

1. ВВЕДЕНИЕ.

Современные спортивные результаты сегодня доступны лишь рафинированным группам высокоодаренных спортсменов, тренировочные нагрузки которых грамотно спланированы на основании научных рекомендаций и качественно реализованы тренерами-профессионалами, имеющими высокую мотивацию и обладающими профессиональным мастерством. Которое основано на умелом использовании информации об индивидуальных особенностях спортсменов. И в первую очередь – психологических.

Отбор и подготовка таких спортсменов и тренеров является важнейшей потребностью спорта высших достижений и особенно при олимпийской подготовке.

Достижение высокой степени психологической готовности к Максимальному Спортивному Результату (МСР), по нашему мнению, зависит от полномасштабного использования тренерами психологических технологий для управления следующими факторами достижения МСР.

I фактор. ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО. В нем используются следующие теории: теория спортивной тренировки, теория функциональных систем, теория эндогенной активности, теория стресса, теория саморегуляции, гипноза, нейролингвистического программирования, закон Йеркса-Додсона, принцип зоны оптимального реагирования и др.

II фактор. МОТИВАЦИЯ. Основной целью и объектом воздействия является высокая

мотивация самосовершенствования и достижения у спортсмена и позитивная к сотрудничеству – у тренера.

III фактор. БИОПСИХИЧЕСКИЙ РЕЗОНАНС. Отбор спортсменов на ОИ и планирование достижения ими МСР осуществляется на основании их многолетних и годового ритма эндогенной активности, позволяющих назвать сроки пика спортивной формы. В соответствии с типом ЦНС, ВНС, психотипом.

IV фактор. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ СПОРТСМЕНА. Спортсмен-олимпиец обучается обязательному минимуму психотехник: восстановления и релаксации, идеомоторной коррекции и совершенствованию техники, технике вхождения в ОБС, техникам самоизменения (личности и взаимоотношений).

V фактор. КОНТРОЛЬ СООТВЕТСТВИЯ МОДЕЛЯМ УТП. Контроль осуществляется за: а) мотивацией, эмоциональной устойчивостью, волевым самоконтролем, интеллектуальными процессами, взаимодействием партнеров – на основании Модели личности высококвалифицированного спортсмена;

б) уровнем развития спец. психических процессов, уровнем понимания своих задач, уровнем адаптированности и психической работоспособности;

в) уровнем готовности к старту, ведению соревновательной борьбы. (Родионов А.В., Сопов В.Ф., 2004)

VI фактор. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ. Психологическое воздействие в ходе УТП и соревнований осуществляется для: коррекции мотивации, техники и тактики, индивидуально-стиля деятельности, черт характера, отношений и совместных действий, психических состояний, для реабилитации и рекреации после травм. Особое значение имеют навыки предстартового секундирования.

Знание и умение применять содержание названных шести факторов является обязательным для кандидатов на должность спортивного психолога в сборной команде России.

Тем более это существенно для экстремальных видов спорта, где цена ошибки выражается не только в результатах, но и в тяжелых травмах и угрозе жизни.

2. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Общими для всех экстремальных видов спорта специфическими психологическими особенностями являются следующие:

– наличие установки на достижение высоких и наивысших (рекордных) результатов деятельности;

– наличие общих и интеллектуальных специальных способностей (быстроты и гибкости тактического мышления, быстроты исполнения действий, высокой концентрации, интенсивности и переключаемости внимания, высокой скорости восприятия и переработки информации);

– наличие высокой возбудимости ЦНС, достаточной устойчивости эмоционально-волевых процессов, направленных как на вызов действий, так и на сдерживание их;

– наличие интенсивных систематических и даже максимальных физических усилий, крайне редких в других областях человеческой деятельности;

– наличие высокой стабильности при одновременной достаточной вариативности двигательных и других навыков, их устойчивость против неблагоприятных воздействий при изменении эмоционального и физического состояний, внешних условий;

– наличие регулярного психического напряжения очень высокой степени, обусловленного работой в чрезвычайных ситуациях, насыщенной борьбой за первенство и высшие достижения равных по силам конкурирующих противников; наличие ситуаций связанных с угрозой здоровью и жизни. (А.В. Родионов, 2004)

В соответствии с этим необходимы специальные методы и диагностики и воздействия, объединенные в СИСТЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ.

Методика и методы психологического обеспечения подготовки спортсменов-олимпийцев строится исходя из теории спортивной тренировки, проверенных нами в процессе многолетней работы со спортсменами высшей квалификации(1975-2016гг), в экстремальных видах профессиональной и военной деятельности (1990-2016гг).

Содержание и методы программы:

1. Углубленное психологическое обследование (УПО): 2 раза в сезон – в начале сезона подготовки и на этапе отбора в команду.

Цель: диагностика соответствия моделям и прогноз эффективности в сроки главных соревнований сезона (Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы).

Методы воздействия: консультирование спортсменов и тренеров.

2. Этапный психологический контроль(ЭПК): в каждом актуальном периоде подготовки.

Цель: диагностика соответствия моделям подготовленности.

Методы воздействия: обучение основным психотехникам спортивной деятельности

3. Текущий психологический контроль (ТПК): в соответствии с задачами микроциклов.

Цель: диагностика переносимости нагрузок и соответствия текущего состояния актуальным задачам.

Методы воздействия: тренировка психотехнических навыков и текущая психотерапия

4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД): этапные и отборочные соревнования – банк данных о соревновательном поведении и реализации навыков саморегуляции.

Цель: диагностика готовности и прогноз надежности.

Методы воздействия: секундирование и коррекция психотехнических навыков.

А) В процессе работы используются следующие системы диагностики:

1. Комплексная диагностическая компьютерная система "АРГОНАВТ" (Сопов В.Ф., 1993), создающая банк данных по параметрам психологической подготовленности спортсмена.

2. Компьютерная система "ЭНДОРИТМ" (Сопов В.Ф.1991), рассчитывающая прогноз активности спортсмена, групп и команд.

3. Компьютерная система "СОПАС-ОБС" (Сопов В.Ф.1992), генерирующая картину ОБС и текущего состояния.

4. Компьютерная система «Сенсорик» (Сивицкий В.Г.1998), определяющая уровни развития психомоторных качеств спортсмена.

Системы включают в себя валидные, адаптированные к спортивной деятельности, имеющие международные стандарты методики и используемые в разных видах экстремальной деятельности.

СХЕМА

измеряемых параметров

в психодиагностическом обследовании

А: углубленное обследование

1). *Мотивация:*

- потребность в достижении
- потребность в борьбе
- потребность в самосовершенствовании
- потребность в общении
- потребность в поощрении

2). *Психическая надёжность:*

- эмоциональная уравновешенность
- устойчивость к стрессу
- устойчивость к физическому и психическому дискомфорту
- устойчивость к монотонии

3). *Волевая сфера:*

- чувство долга, исполнительность
- агрессивность
- волевой самоконтроль

4). *Интеллектуальная сфера:*

- сообразительность
- воображение
- хитрость

5). *Сфера общения:*

- лидерство
- уверенность поведения
- общительность
- независимость

Б: этапное обследование

1). *Психические процессы:*

- *тревога*
- мотивация
- вегетативная стабильность
- саморегуляция
- объем внимания
- устойчивость внимания
- быстрота мышления

2). *Психомоторика:*

- время реакции
- точность реакций
- быстрота движений
- чувство времени
- чувство темпа
- чувство усилия
- чувство пространства
- чувство амплитуды движений

В: текущее обследование

Уровни психического состояния:

психологический – тревога, установки, отношения.

вегетативный – КСП, вегетативный баланс

двигательный – динамометрия, кинематометрия

Б) Психологическое воздействие осуществляется как планоно (обучение психотехникам и процедуры восстановления), так и в индивидуальном порядке, на основании актуальности проблем (в том числе после травм).

Тренировке, коррекции и закреплению подвергаются следующие навыки:

- релаксации и восстановления
- актуализации и коррекции мотивации
- коррекция образов технических и тактических действий
- коррекции и самодиагностики состояний
- вхождения в ОБС и ведения в нем соревновательной борьбы
- оптимизация отношений и взаимодействий с партнерами
- самоизменения черт характера.

Для этого используются следующие методы:

- психомышечная тренировка (Алексеев А.В.) и ее модификации
- ментальный тренинг (Унесталь Л-Э.)
- идеомоторная тренировка (Пуни А.Ц.) и ее пошаговый и гидрокосмический варианты модификации Сопов В.Ф.)
- гипноз (Эриксон М.)
- нейролингвистическое программирование (Бендлер Р., Гриндер Д.)
- мотивационно-ориентированная психотерапия
- секундирование
- аудиовизуальные воздействия на сознание и подсознание.

Для работы при подготовке к ОИ-2010, в связи с очень проблемным состоянием сборной команды России по фристайлу, была сформирована специальная авторская экспресс-программа психологической подготовки акробата-лыжника(она так же была применена и в могуле и в ски-кроссе) – «Новое мышление», включавшая следующие техники:

- экспресс-диагностика состояния подготовленности и осознание проблем;
- постановка целей и формирование установки на сотрудничество, калибровка приобретений и потерь;
- обучение мышечной и психической релаксации, восстановлению после нагрузок и травм и ушибов (обезболивание, лечение, восстановление энергоресурсов);
- обучение идеомоторной тренировке и визуализации позитивных образов элементов вызывающих страх;
- формирование образа максимально эффективного действия «воздух-приземление»;
- описание ОБС и тренировка вхождения в него;
- формирование максимально эффективного предстартового состояния и тренировка вхождения в него;
- формирование 10-ти шагового алгоритма ежедневного поведения для достижения успеха;

- моделирование алгоритма соревновательного поведения спортсмена от момента движения на канатной дороге до завершения прыжка, дистанции, с реализацией в контрольном старте;
- НЛП-процедуры:
- снятие старого «якоря»
- постановка новых «якорей» на спокойствие и уверенность
- снятие страхов и неприятного опыта специальным методом
- формирование актуального качества специальным методом

Аппаратурное обеспечение данной системы включает наличие в обязательном порядке:

1. компьютер(ноутбук), с принтером.
2. Видео – и фотокамера
3. Магнитофон или плеер.

Данная система успешно функционирует в экстремальных видах спорта.

Кроме этого, система стала своего рода фильтром на пути разного рода шарлатанов от "целительства", к услугам которым начали сползать тренеры в своей работе, не имея в последнее время возможностей для повышения квалификации и приобретения методической литературы высокого научного уровня.

Система позволяет работать психологу в команде, как на стационарных базах с соответствующими условиями, так и в автономных, "полевых".

Во всех случаях психологи должны пройти отбор и стажировку по спортивной психологии и по предлагаемой системе.

При этом необходимо обратить внимание на приоритетную направленность всех психотехник на обучение основам психической саморегуляции, формирование навыков самоконтроля и самопрограммирования соревновательных действий, вхождения в оптимальное соревновательное состояние, навыков релаксации направленной на восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок. Это необходимый минимум теории и методики спортивной тренировки.

Литература.

1. Анохова А.А. Психологическая подготовка в программах ДЮСШ А.А.Анохова//Спортивный психолог.– 2014.-№1.-С.53-58.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта./Ю.В.Байковский// – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2005. – 256 с.
3. Вошинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера /А.В. Вошинин // Спортивный психолог.– 2012. – № 2 (26).– С . 67-72.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие/ В.Ф.Сопов// – М., 2010.– 115с.
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие. /В.Ф.Сопов// – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 128с.