

**Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта»  
Курс 2, семестр 4**

**Лекция 9**

**ТЕМА: « Социальная психология спортивных групп. Психологическое обеспечение спортивной деятельности».**

**План:**

- 1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**
- 2. Процесс воспитания и самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**
- 3. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**
- 4. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

**1. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

**Психологические особенности соревнований**, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность - это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

**Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.**

Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и .п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются **два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:**

- **общая;**
- **специальная к конкретному соревнованию.**

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию своей личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

**Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:**

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
  - уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
  - боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.
- Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной и боевой уверенности.

## **2. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов.

Их содержание должно включать в себя:

- объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта;
- обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п.

**Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.**

**Беседы с другими людьми при спортсменах.** Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение.

**Гетеротренинг** (сеанс обучения аутогенной тренировке).

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

**Внушенный отдых.** Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). **Метод воздействия** - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

**Внушенный сон** (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

**Аутотренинг.** Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее нарушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

**Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

**1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.**

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его

в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

## **2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.**

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

## **3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.**

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

## **4. Специальные дыхательные упражнения.**

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

## **5. Разрядка.**

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

**Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.**

### **1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.**

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

### **2. Самовнушение.**

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

### **3. Самоубеждения.**

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

## **3. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.**

**Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях.** Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют

методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие **способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

### **1) Контрольные мероприятия.**

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п..

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

### **2) Товарищеские встречи.**

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

### **3) Психофизические упражнения.**

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 - бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

### **4) Психотехнические упражнения.**

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное

количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

### **5) Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).**

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

#### **Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию - создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию **включает:**

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках - важно знать место проведения, в некоторых других случаях - основой является информация о соперниках и т.п.

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий, всегда носит вероятностный характер;

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется, эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. - все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

#### **Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований**

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной деятельностью 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, теряется 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 методы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное 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 разрешается использовать 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.

### **Первый этап**

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).

### **Второй этап**

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего; 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и

т.д.; 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

### **Третий тап**

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

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

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

3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);

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

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие 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).

## **4. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

- необходимо знать возраст спортсменов, для которых назначена разработка;
- следует учитывать уровень их спортивного мастерства;
- важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними.

- важно определить 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);

- в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

- при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.).

**После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки.** 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 в психическом развитии, 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.

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

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

## Литература

### Основная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

### Дополнительная литература:

2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. . – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>