

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема № 4. Психічна підготовка спортсмена.

План

- 1. Характеристика психічної підготовки спортсмена.**
- 2. Класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів.**

1. Характеристика психічної підготовки спортсмена.

Психічна підготовка - це система психолого-педагогічних дій, вживаних з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Психічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншої - дозволяє протистояти ускладнюючим чинникам передзмагань і змагань (невпевненість в своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження і так далі).

Прийнято виділяти загальну психічну підготовку і психічну підготовку до конкретного змагання.

Загальна підготовка вирішується двома шляхами:

1) Навчання спортсмена універсальним прийомом, що забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, концентрації і розподілу уваги; способам самоорганізації і мобілізації на максимальні вольові і фізичні зусилля;

2) Навчання прийомом моделювання в тренувальній діяльності умов боротьби змагання за допомогою словесно-образних і натурних моделей. Підготовка до конкретного змагання припускає формування установки на досягнення запланованого результату на тлі певного емоційного збудження залежно від мотивації, величини потреби спортсмена в досягненні мети і

суб'єктивної оцінки вірогідності її досягнення. Змінюючи емоційне збудження, регулюючи величину потреби, суспільну і особисту значущість мети, а також суб'єктивну вірогідність успіху, можна формувати необхідний стан психічної готовності спортсмена до майбутнього змагання.

Зміст психічної підготовки, її побудова, засоби і методи визначаються специфікою виду спорту.

У повсякденному тренувальному процесі психічна підготовка як би включена в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі і завдання.

Якщо мета психічної підготовки - реалізація потенційних можливостей даного спортсмена, що забезпечують ефективну діяльність, то різноманіття приватних завдань (формування мотиваційних установок, виховання вольових якостей, вдосконалення рухових навичок, розвиток інтелекту, досягнення психічної стійкості до тренувальних і змагальних навантажень), приводить до того, що будь-який тренувальний засіб, в тій чи іншій мірі, сприяє вирішенню завдань психічної підготовки.

2. Класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів.

По цілі застосування засоби і методи психічної підготовки діляться на:

- 1) мобілізуючі;
- 2) коригуючі (що поправляють);
- 3) релаксуючі (що розслабляють).

За змістом засоби і методи психічної підготовки діляться на наступні групи:

- 1) психолого-педагогічні (переконливі, такі, що направляють, рухові, поведінково-організуючі, соціально-організуючі, комбіновані);
- 2) переважно психологічні (сугестії, тобто що вселяють; ментальні - що поєднують дію словом і образом; соціально-ігрові, комбіновані).
- 3) переважно психофізіологічні (апаратурні, психо-фармокологічні, дихальні, комбіновані).

По сфері дії засоби і методи психічної підготовки діляться на:

- 1) засоби, направлені на корекцію перцептивно-психомоторної сфери (тобто на якості, пов'язані із сприйняттям ситуації і моторними діями);
- 2) засоби дії на інтелектуальну сферу;
- 3) засоби дії на вольову сферу;
- 4) засоби дії на емоційну сферу;
- 5) засоби дії на етичну сферу.

По адресатові засоби і методи психічної підготовки діляться на:

- 1) засоби, направлені на психічну підготовку тренера;
- 2) засоби управління безпосередньо спортсменом або командою.

За часом застосування ці засоби і методи діляться:

- 1) застережливі;
- 2) перед змаганням;
- 3) змагання;
- 4) після змагання.

По характеру застосування їх підрозділяють на: саморегуляцію (аутовпливу) і гетерорегуляцію (дії на інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і так далі).

На вибирання конкретних засобів і методів істотний вплив має чинник часу, місце змагань, соціально-психологічний клімат в команді, індивідуальні особливості спортсмена.

Мобілізуючі засоби і методи направлені на підвищення психічного тону, формування установки на активну інтелектуальну і моторну діяльність спортсмена. Сюди відносяться такі словесні засоби як самонакази, переконання; такі психорегулюючі вправи як «психорегулююче тренування» (варіант «мобілізація»), вправи на концентрацію; такі фізіологічні дії як збудливий варіант акупунктури, збудливий масаж.

Коригуючі засоби зазвичай відносяться до категорії словесних і носять форму гетеровпливу. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються у напрямі оцінки

власних техніко-тактичних дій), способи зміни цілі, прийом «раціоналізація» (коли спортсменові пояснюють механізм стресу, що робить його менш небезпечним), «гімнастика відчуттів» за системою К.С. Станіславського (коли спортсменові навмисно пропонують зобразити гнів, лют, радість, сумнів і так далі).

Релаксуючі засоби направлені на зниження рівня збудження і полегшують процес психічного і фізичного відновлення. Як приклади можна назвати варіанти психорегулюючого тренування «заспокоєння», «прогресивну релаксацію» (послідовна напруга і розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж.

Психолого-педагогічні засоби відносяться до компетенції не тільки психолога, але і тренера, ґрунтуються на вербальній (словесній) дії і направлені переважно на моральну і етичну сторони спортсмена. Уміле використання слова - найважливіший засіб психічної підготовки.

Психофізіологічними умовно називаються засоби фізіологічні за технологією, але що несуть в собі психічну дію, в основному непряму. Такими засобами є акупунктура, масаж, розминка, особливо якщо вона психологічно

грамотно побудована і переслідує мету формування у спортсмена необхідного настрою.

Значний розділ засобів психічної підготовки складають прийоми довільної саморегуляції. За способом застосування такими прийомами можуть бути переконання, самонав'язання (самонаказ), рухові і дихальні вправи, використання механізмів уявлення і уяви (наприклад, за допомогою засобів ідеомоторного тренування).

Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, учбово-тренувальних зборах і змаганнях.