

# Психологическое обеспечение в спорте



# План

1. Структура психологического обеспечения в спорте;
2. Понятие психодиагностики в спорте;
3. Психологическая подготовка;
4. Психопрофилактика и психогигиена спортсмена.

# **1. Психологическое обеспечение**

–

*комплекс мероприятий направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию системы психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнований.*

## Схема психологического обеспечения спортивной диагностики (по Г.Д. Горбунову)

	<i>Основные разделы</i>	<i>Направление раздела</i>	<i>Объекты исследования, воздействия</i>
1	Психодиагностика	- в процессе отбора -в тренировочном процессе -в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Спортивные команды</li> </ul>
2	Психолого-педагогические и психо-гигиенические рекомендации	-к занятиям определенным видам спорта - к тренировочному процессу -к соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию -к спортивному режиму, к спортивной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> <li>• Руководители</li> <li>• Массажист</li> <li>• Врач</li> <li>• Родители</li> <li>• Партнеры</li> </ul>
3	Психологическая подготовка	- к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу, -общая к соревнованиям, -специальная к конкретному соревнованию - коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> </ul>
4	Ситуативное управление состоянием и поведением	- перед или между тренировочными занятиями -при выполнении отдельных упр.в тренировке -в определенном тренировочном периоде -перед соревнованиями -непосредственно перед стартом -во время и после соревнований	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> </ul>

Блок-схема системы комплексного психологического контроля в спорте (Ю.Я. Киселев)

№	<b>Формы психологического контроля</b>	<b>Психологические особенности</b>	<b>Область применения</b>
1	Углубленный специализированный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-психологический статус в команде;</li> <li>- направленность личности, мотивация;</li> <li>- свойства н.с., темперамент</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная ориентация, отбор в команду;</li> <li>- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;</li> <li>- формирование ИССД;</li> <li>- выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки</li> </ul>
2	Этапный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- относительно постоянные конфликты и состояния;</li> <li>- психические процессы и регуляторные функции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальной, оптимальной тактики педагогических воздействий;</li> <li>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;</li> <li>- выявление лиц нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции</li> </ul>
3	Текущий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность;</li> <li>- актуальные эмоциональные состояния</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление индивидуально адекватных средств психологической подготовки;</li> <li>- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену</li> </ul>
4	Оперативный	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

## ***2. Психодиагностика в спорте***

**Спортивная психодиагностика** - это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов.

*Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:*

- обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд;
- определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;
- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку;
- разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

## ***Классификации методов психодиагностики ( И.Шванцаре)***

- 1) по используемому материалу (вербальные, невербальные, манипуляционные, тесты «бумаги и карандаша» и т.д.);
- 2) по количеству получаемых показателей (простые и комплексные);
- 3) тесты с «правильным» решением и тесты с возможностью различных ответов;
- 4) по психической активности испытуемых:
  - *интроспективные* (сообщение испытуемого о личном опыте, отношениях), анкеты, беседа;
  - *экстропективные* (наблюдение и оценка разнообразных проявлений);
  - *проективные* Испытуемый проецирует неосознаваемые свойства личности (внутренние конфликты, скрытые влечения и др.) на малоструктурированные, многозначные стимулы;
  - *исполнительные* Испытуемый осуществляет какое-либо действие (перцепционное, мыслительное, моторное), количественный уровень и качественные особенности которого являются показателем интеллектуальных и личностных черт.

# Гайде, В.П.Захарову представлена по следующим

## ОСНОВАНИЯМ:

- 1) по качеству: *стандартизованные, не стандартизованные;*
- 2) по назначению: - *общедиагностические* (тесты личности по типу опросников Р. Кеттелла или Г. Айзенка, тесты общего интеллекта); - *тесты профессиональной пригодности;* - *тесты специальных способностей* (технических, музыкальных, тесты для пилотов); - *тесты достижений;*
- 3) по материалу, которым оперирует испытуемый: - *бланковые;* - *предметные* (кубики Кооса, «сложение фигур» из набора Векслера); - *аппаратурные* (устройства для изучения особенностей внимания и т.д.);
- 4) по количеству обследуемых: *индивидуальные и групповые;*
- 5) по форме ответа: *устные и письменные;*
- 6) по ведущей ориентации: *тесты на скорость, тесты мощности, смешанные тесты.*
- 7) по степени однородности задач: *гомогенные и гетерогенные:*
  - в гомогенных тестах задачи схожи друг с другом и применяются для измерения вполне определенных личностных и интеллектуальных свойств; - в гетерогенных тестах задачи разнообразны и применяются для оценки разнообразных характеристик интеллекта;
- 8) по комплексности: *изолированные тесты и тестовые наборы* (батареи);
- 9) по характеру ответов на задачи: *тесты с предписанными ответами, тесты со свободными ответами;*
- 10) по области охвата психического: *тесты личности и интеллектуальные тесты;*
- 11) по характеру умственных действий: *вербальные и невербальные.*

В психодиагностике нет ни одного универсального приема диагностирования, что требует от диагноста специальных знаний, профессионального опыта, интуиции и культуры диагностирования.

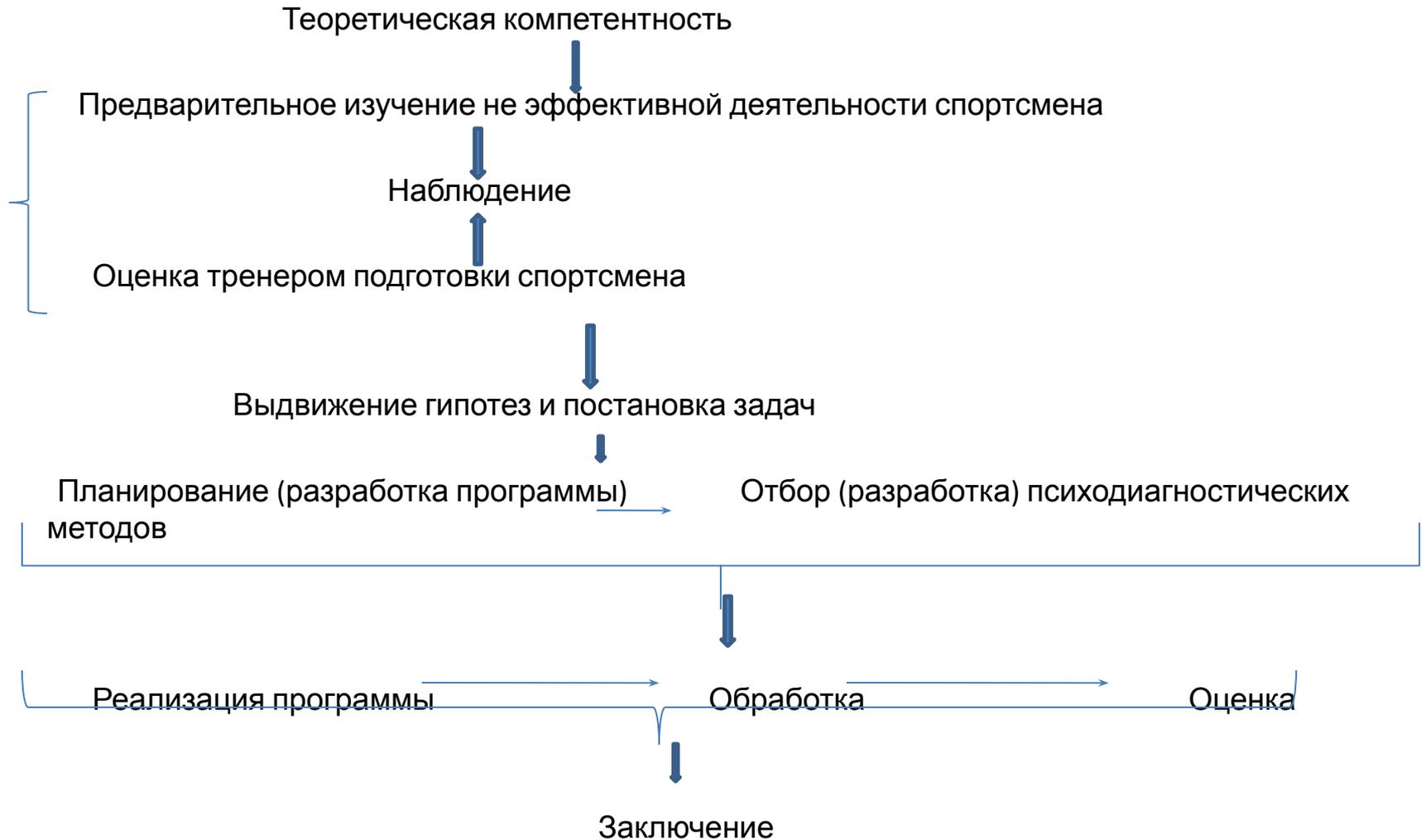


схема диагностического

# процедура диагностики

включает четыре этапа:

- Планирование,
- Проведение,
- Обработка,
- Оценка (которая может быть отражена в письменном заключении).

*1 этап* Планирование обследования или разработка программы обусловлено рядом факторов:

- практической задачей (профотбор, консультирование, экспертиза и т.д.),
- определением предмета психодиагностики (черт личности, эмоциональных и функциональных состояний, мотивационно-смысловой сферы и т.д.),
- количеством обследуемых (индивидуальная или групповая диагностика),
- подбором соответствующих методик, их комплексностью, достоверностью, подготовкой стимульного материала,
- ответственностью за последствия выводов.

На этапе планирования составляют схему обследования, определяют состав и количество испытуемых, необходимое число измерений, выбирают математико-статистический способ обработки результатов, готовят условия проведения обследования.

# процедура диагностики

включает четыре этапа:

- Планирование,
- Проведение,
- Обработка,
- Оценка (которая может быть отражена в письменном заключении).

*1 этап* Планирование обследования или разработка программы обусловлено рядом факторов:

- практической задачей (профотбор, консультирование, экспертиза и т. д.),
- определением предмета психодиагностики (черт личности, эмоциональных и функциональных состояний, мотивационно-смысловой сферы и т.д.),
- количеством обследуемых (индивидуальная или групповая диагностика),
- подбором соответствующих методик, их комплексностью, достоверностью, подготовкой стимульного материала,
- ответственностью за последствия выводов.

На этапе планирования составляют схему обследования, определяют состав и количество испытуемых, необходимое число измерений, выбирают математико-статистический способ обработки

*3 этап* *Обработка* полученных данных представляет собой очень ответственный и трудоемкий процесс. Он включает в себя анализ данных, сопоставление с другими результатами, обобщение и интерпретацию. Это возможно только при достаточном профессиональном опыте и умении пользоваться методами статистической обработки данных.

*4 этап* *Оценка* - не менее важный и морально ответственный момент - это написание *заключения* о проведенном обследовании. Одно дело дать оценку (диагноз) - годен или не годен, болен или не болен и т.д., и совсем другое дать развернутую оценку с рекомендациями или заключение.

Отметим также, что написание заключения порой занимает гораздо больше времени, чем проведение всей диагностики.

### 3. Психологическая подготовка

- это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

- **Общая** психологическая подготовка - предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.
- **Специальная к конкретному** соревнованию - формирование у спортсмена такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; а также, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую

*Психологическая подготовка спортсмена может быть условно разделена на следующие этапы:*

1. Коррекция личностных (индивидуально-психологических) особенностей как конкретного спортсмена (в одиночных видах спорта), так и членов команды (в командных видах спорта) при индивидуальном подходе.
2. Оздоровление психологического климата микро-социального окружения (внутрисемейного, ближайшего окружения, коллектива).
3. Гармонизация межперсональных взаимоотношений спортсменов, тренерского состава, с учетом специфики как индивидуальных, так и командных видов спорта.
4. Освоение психологической техники оптимального боевого состояния (А.В. Алексеев).

# Компонентами психологической подготовки являются:

- психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;
- свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях;
- высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;
- стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

# 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 психо-педагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. **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.
2. **Беседы** с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.
3. **Гетеротренинг** (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
4. **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.
5. **Внушенный сон** (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.
6. **Аутотренинг**. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод -самовнушение.
7. **Размышления и рассуждения**. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом само-убеждения.

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.

# *Ранняя предсоревновательная подготовка*

## *предполагает:*

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе

## подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

# *Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию*

Включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

*\*Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать :*

интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

*\*Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:* краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах;

*\*Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;*

# Способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 7) предусмотрение приемов само-регуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

# Завершающий этап всей психологической подготовки 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 будет 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).

# Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований

Мероприятия по управлению состояниями спортсмена называют секундированием, 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 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 (последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры и т. п.).

\*Второй этап - После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

- как можно больше отвлечься от всего окружающего;
- четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т. д.;
- воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

\*Третий этап - В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

- 1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде, не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;
- 2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе 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 (это зависит от вида спорта).

## 4. Психопрофилактика и психогигиена

*Психопрофилактика* - область медицинской психологии, занимающаяся выявлением и предупреждением нервно-психических и психосоматических (т.е. телесных, но вызванных воздействием психологических причин) заболеваний у спортсменов.

Принято выделять четыре направления психопрофилактики:

- оптимизация социально-психологических условий подготовки спортсмена,
- индивидуализация тренировочного процесса,
- индивидуализация подготовки к соревнованиям,
- обучение приемам саморегуляции.

*Психогигиена* спорта – это область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

Главная задача психогигиены спорта – обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психо-профилактикой и психотерапией.

**Спортивная психогигиена** - это система социальных и профессиональных мер, обеспечивающая здоровое и полноценное существование спортсмена в современном спорте высших достижений.

В современном спорте психологические нагрузки очень велики. В ряде случаев, соревнуясь на пределе человеческих возможностей, побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовленность, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устраняя избыточное нервно-психическое напряжение.

Необходимость постоянно преодолевать большие физические и психические нагрузки связана с повышенной нервно-психической активностью и эмоциональными стрессами.

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется тем, что:

основное действие этих препаратов помогает нормализовать психо-вегетативные реакции; они значительно повышают физическую и умственную работоспособности.

Психофармакологические средства делятся на пять групп:

- 1) транквилизаторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства;
  - 2) антидепрессанты (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность;
  - 3) психостимуляторы оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений;
  - 4) ноотропы действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам;
  - 5) адаптогены очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:
    - а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня и др.);
    - б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).
- Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

# Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: - 2000 г.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – Спб.: - 2008.
3. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - Academia. - 2010.
4. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Уч. пос. – СПб.: издательство «Центр карьеры», - 1999.
6. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
7. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: Уч. пос. – М.: Советский спорт, 2010.
8. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Алексеев А.В. «Психогигиена». – Р/Д: «Феникс», 2004.
0. Педагогическая библиотека URL:  
<http://www.pedlib.ru/Books/4/0324/>