

*Белорусский государственный университет физической культуры
Кафедра психологии*



**Лекция 3
«Психологическое
обеспечение спортивной
деятельности»**

Tel. (+37517) 2506324

<http://www.psysport.by>



1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Психические состояния спортсменов.

3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности.

4. Основы психорегуляции в спорте.
Классификация методов психорегуляции



1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА – организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений

Задачи (определяются видами подготовки):

- обучение техническим и тактическим действиям в избранном виде спорта;
- совершенствование физических качеств;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена

Цель спортивной тренировки – управление развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих уровень достижений

Психологические особенности учебно-тренировочного процесса

1. Совершенствование процессов, состояний, свойств личности

2. Адаптация к возрастающими физическим и психическим нагрузкам

3. Требования к дисциплине и соблюдению режима

4. Специфическое общение с тренером и товарищами по команде

5. Наличие психического напряжения (перенапряжения)

Стадии психического перенапряжения (по Г.Д.Горбунову)

<i>Стадии</i>	<i>Характерные признаки</i>
I – Нервозность	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах
II – Порочная стеничность	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
III – Астеничность	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ



Сущность соревнования:

- подведение итогов учебно-тренировочной деятельности;
- состязательная борьба за победу, за первенство, за личный результат в форме непосредственного или опосредованного противоборства по какому-либо из видов спорта ;
- характеризуется рядом психологических особенностей, многогранными процессами и специфическими состояниями

Цель соревнования – достижение победы либо лучшего результата (независимо от уровня достижений спортсмена)

Психологические особенности соревнования

1. Соревнование – условие формирования личности спортсмена

2. Соревнование имеет общественную значимость

3. Соревнование имеет личную значимость

4. Соревнование обладает стимулирующим влиянием

5. Соревнование способствует проявлению экстраординарных эмоциональных состояний

Стресс-факторы соревнований:

- масштаб соревнований;
- личная значимость соревнований;
- состав участников соревнований;
- подготовленность спортсмена;
- особенности вида спорта и соревновательных упражнений;
- психологический климат;
- организация соревнований;
- отношение и поведение зрителей;
- психологические особенности личности спортсменов

- *сопоставление с определенными социальными стандартами*

**Объективная
соревновательная
ситуация**

- *отношение спортсмена к предстоящему соревнованию*

**Возможные
последствия
результата**

**Соревнование
как процесс**

**Субъективная
соревновательная
ситуация**

- *положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого*

**Результат
соревнования**

- *определение цели на каждое конкретное соревнование*

1. Объективная соревновательная ситуация

условия, которые
практически мало
зависят от
конкретного
спортсмена или
команды

- *правила соревнований,*
- *условия жеребьевки,*
- *уровень подготовленности соперников,*
- *рейтинговые системы, погодные условия,*
- *традиции освещения соревнований в прессе,*
- *проведение телевизионной трансляции,*
- *компетентность болельщиков...*

2. Субъективная соревновательная ситуация

Важно чтобы соревнование имело субъективный, личностный смысл для его участников. Обязательным является:

- **Определение цели на каждое конкретное соревнование**

В спортивной психологии используется понятие «целевая установка».

Ее формирование для каждого конкретного спортсмена должно учитывать реальные возможности спортсмена – уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической.

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

Изучение отношения личности спортсменов к соревнованию может служить исходной предпосылкой к анализу их психической готовности.

Существует три основные формы отношения спортсменов к соревнованию:

- активное
- пассивное
- отрицательное

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

- **Активное**

- Осознанная постановка целей и задач (выполнить разряд, попасть в команду...)

- **Пассивное**

- Понимание целей и задач, но возможность отказа от их выполнения

- **Негативное**

- Цели и задачи не определены (как пробежится...)

3. Результат соревновательного действия

Результат, который спортсмен показал на соревнованиях можно рассматривать как определенный показатель мастерства в единицах времени, массы, длины, очках, баллах, голах или занятом месте.

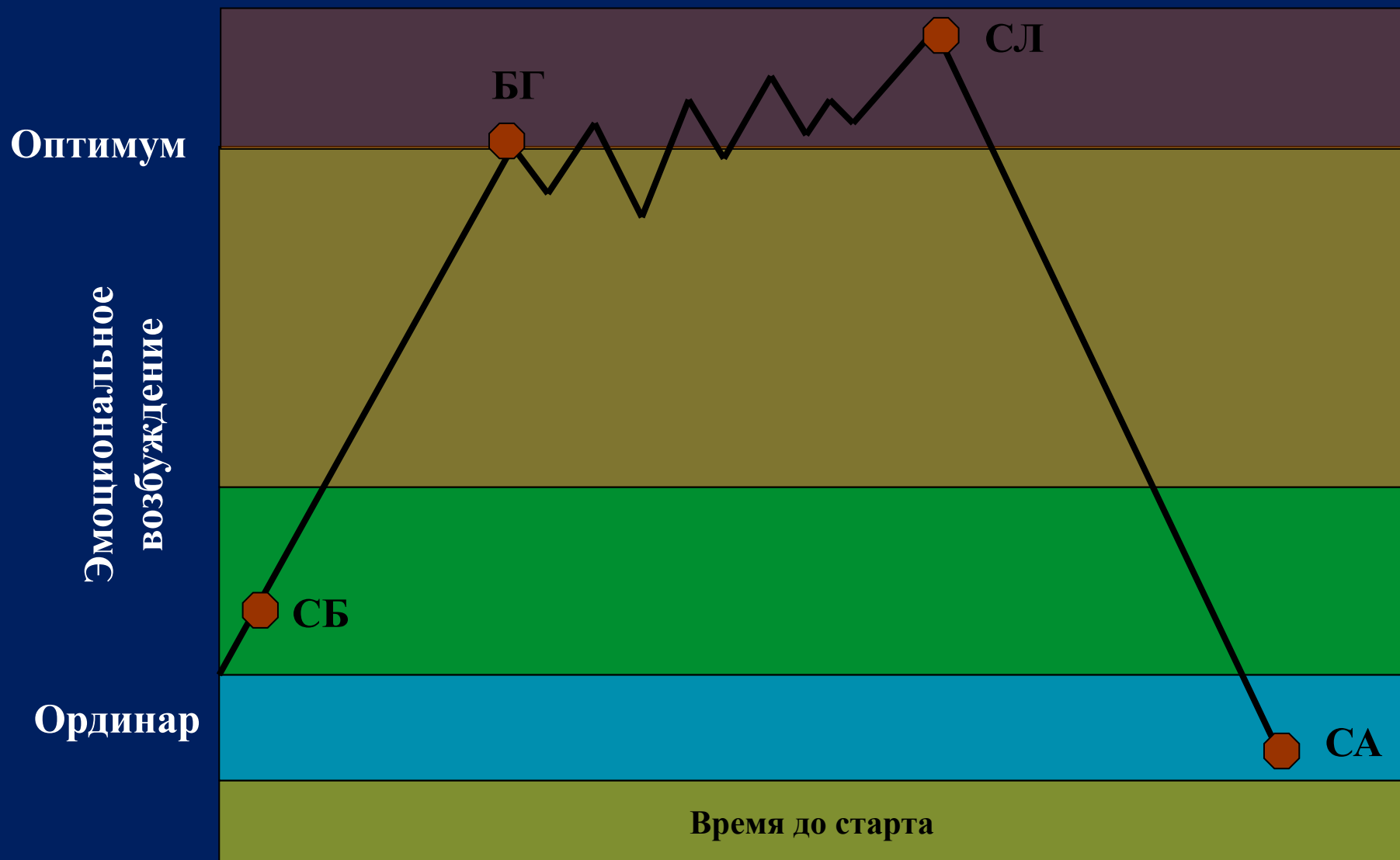
4. Возможные последствия результата

После того как результат достигнут, процесс соревнования переходит в стадию реализации последствий результата, где происходит сопоставление с определенными социальными стандартами, дается положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого.

Отличия тренировки от соревнований

Тренировка	Соревнование
Специфика мотивации	
Дальняя (процесс)	Ближняя (результат)
Уровень регуляции	
Волевая	Эмоциональная
Отношение	
Должен-могу-хочу	Хочу-могу-должен
Психические состояния	
Обусловлены нагрузкой	Обусловлены стресс-факторами
Напряжение	
Процессуальное	Результативное

2. Психические состояния спортсменов



Динамика психического состояния

Психические состояния спортсмена

Связанные с тренировочным процессом

Психическое перенапряжение

Острое

Хроническое

Под влиянием физических нагрузок:

- «угроза отказа»
- «мертвая точка»

Под влиянием однообразия деятельности:

- монотония и психическое пресыщение
- эмоциональная адаптация и эмоциональное пресыщение

Связанные с соревнованиями

1. Предстартовые:
 - «боевая готовность»
 - «стартовая лихорадка»
 - «стартовая апатия»
2. Собственно соревновательные
3. Послесоревновательные
 - «победные состояния»
 - фрустрация

Кризисные состояния

- Возрастные кризисы
- Кризисы-переходы спортивной карьеры
- Ситуативные кризисы

Состояние боевой готовности

Благоприятное психическое состояние, позволяющее спортсмену максимальное реализовать свои возможности (подготовленность), а при высоком подъеме и резервные возможности



Психологические признаки:

- адекватная самооценка;
- оптимальный уровень психического напряжения;
- уверенность в своих силах;
- стремление вести борьбу в полную силу и до конца;
- ускоренное протекание психических процессов, двигательных реакций;
- высокая помехоустойчивость

Предстартовая лихорадка

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться при недостаточной готовности и наличии достаточно выраженных сомнений в успехе, как у новичков, так и опытных спортсменов

Психологические признаки:

- сверхвысокий уровень психического напряжения;
- отрицательный эмоциональный фон (тревожность, лихорадочное нетерпение, раздражительность);
- гиперстеничность;
- самоуверенность или маятникообразные колебания самооценки;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- низкая помехоустойчивость



Предстартовая апатия

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться вследствие низкой мотивации, либо как итог хронического либо острого психического перенапряжения («апатия» после «лихорадки»)



Психологические признаки:

- пониженный уровень психического напряжения;
- эмоциональное безразличие (вялость, сонливость);
- астеничность;
- заниженная самооценка и мотивация избегания неудачи;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- неуверенность в своих силах
неспособность собраться

Состояние самоуспокоенности

Неблагоприятное психическое состояние, которое характеризуется недооценкой сложности соревновательной борьбы



Психологические признаки:

- невысокая способность к анализу и осмыслению ситуации;
- излишняя самоуверенность;
- недооценка своего соперника и переоценка своих возможностей;
- низкая личная значимость соревнования для спортсмена;
- снижение мотивации

Послесоревновательные психические состояния

Возникновение эмоциональных переживаний зависит от многих факторов:

- от общественной **значимости результата** соревновательной деятельности;
- от пережитых спортсменом объективных и субъективных **трудностей**;
- от проявления **личностных качеств** спортсмена
- от результата соревнований, соответствующего **уровню притязаний** данного спортсмена





при успехе
спортсмен переживает
удовлетворение,
радость, уверенность
в своих силах,
желание
тренироваться и
другие
положительные
эмоции



при неудаче
спортсмен переживает
эмоции
разочарования,
мнительности,
неудовольствия,
огорчения,
неуверенности в своих
силах

Радость победы



- устойчивое чувство удовлетворенности собой,
- гордость за свою команду,
- жизнерадостное настроением
- уверенность в своих силах,
- желание тренироваться.



Горечь поражения



- разочарование,
- неуверенность в своих силах,
- нежелание тренироваться
- МОЖЕТ привести к отказу от занятий спортом, вызвать депрессию



3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности

Впервые проблема психологической подготовки была выдвинута советскими психологами спорта в 1956 г. на I-м Всесоюзном совещании по психологии спорта в докладе А.А. Лалаяна (зав. каф. психологии Ереванского ИФК).



История возникновения проблемы психологической подготовки

- Психологические основы физической, технической, тактической подготовок
- Психологическая подготовка
- Психологическое обеспечение
- Психологическое сопровождение

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

— это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортсмена свойств личности



Психологическая подготовка

со стороны тренера и (или) психолога

- как «система мероприятий», в нее включаются все виды психологической помощи: воспитание, обучение, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, просвещение, консультирование, тренинги...

со стороны спортсмена

- как процесс психического самосовершенствования, формирования психологических составляющих спортивного результата – мотивации, психических процессов, состояний и свойств, самоконтроля и саморегуляции, опыта решения проблем...

Работа по запросу (проблема)



- Психологическая подготовка
 - Формирование интереса к виду спорта...
- Воспитание спортивно-важных качеств личности...
- Управление психическим состоянием...
- Социальная адаптация...

тренер

психолог

Работа по предупреждению проблем

Цель психологической подготовки –
процесс создания, поддержания и
восстановления состояния психической
готовности спортсмена



Задачи психологической подготовки:

1. Формирование психологической культуры.
2. Формирование мотивации и положительного отношения к деятельности.
3. Обучение навыкам регуляции и саморегуляции.
4. Формирование благоприятных физических и психических состояний.
5. Учет психологических основ в процессе Ф-Т-Т подготовок.
6. Создание положительной психологической атмосферы в спортивном коллективе.

•ВИДЫ

•Общая

- к тренировочному процессу

- к соревновательной деятельности



волевая)

Специальная

- непосредственная

- послесоревновательная

Общая психологическая подготовка

Цель: формирование личности
(специальных свойств)



Задачи:

1. Адаптация спортсменов к тренировочной деятельности и соревновательной ситуации
2. Формирование мотивации спортивной деятельности.
3. Использование психологических основ при обучении двигательным действиям (*совершенствование восприятия, развитие внимания...*).
4. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки.
5. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (*приучение спортсменов к самоконтролю*).

Специальная психологическая подготовка

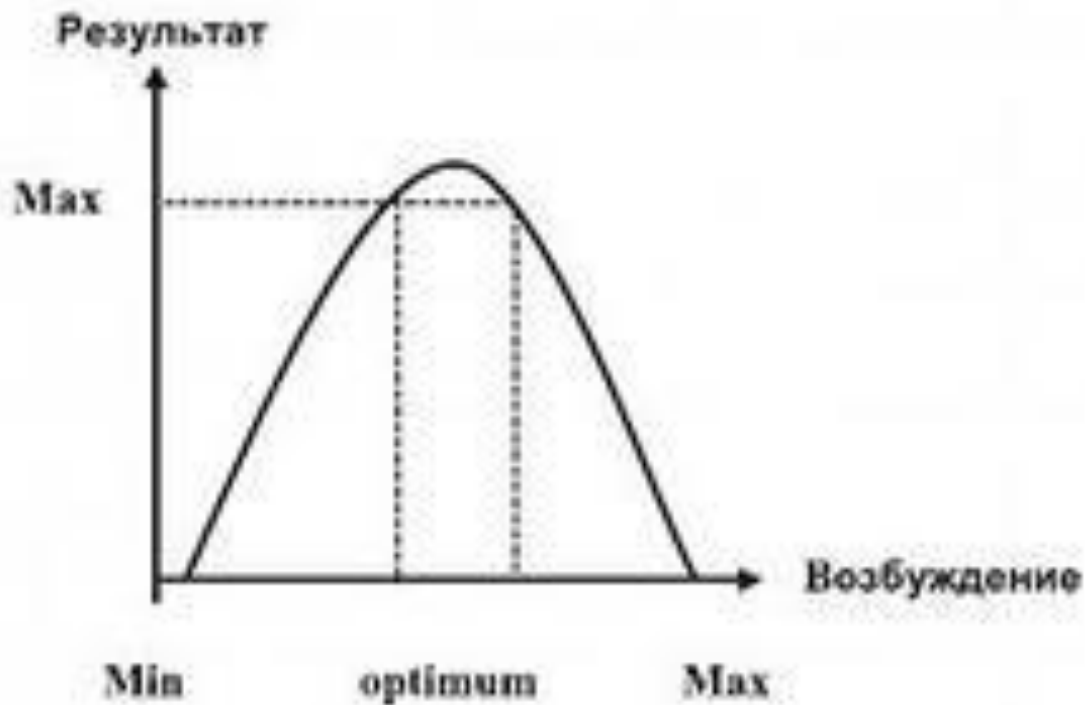
Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованиям



Задачи:

1. Поддержание уровня эмоционального возбуждения на «оптимальном».
2. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 мес. до...).
3. Совершенствование психических качеств для реализации технических и тактических действий.

Оптимальное боевое состояние (ОБС)



Система звеньев специальной
психологической подготовки (*А.Ц.Пуни*)

4. Основы психорегуляции в спорте. Классификация методов психорегуляции



– система воздействия на сознание и подсознание спортсмена с целью:

- управления его состоянием и поведением,
- обеспечения нервно-психической свежести
- гармонического развития личности.

Психорегуляция

1.

как способность
спортсмена управлять
своими мыслями,
чувствами, действиями;
проявлением
собственных физических
и технических
возможностей

2.

как процесс
использования средств
психорегуляции на
тренировках и
соревнованиях,
способствующих
оптимальному боевому
состоянию

Направления психорегуляции

1. Психопрофилактика

2. Психогигиена

3. Психическая реабилитация



Классификация методов психорегуляции

По способу воздействия

Гетерогенные

Аутогенные

По содержанию

Вербальные

Невербальные

По технике оснащения

Аппаратурные

Безаппаратурные

По манере использования

Контактные

Бесконтактные





Методы гетерорегуляции:

- вербальные и невербальные,
- гипносуггестивные,
- внушение в бодрствующем состоянии (беседа, убеждение, приказ)
- секундирование спортсмена,
- аппаратурные и безаппаратурные

Методы ауторегуляции

1. Простейшие :

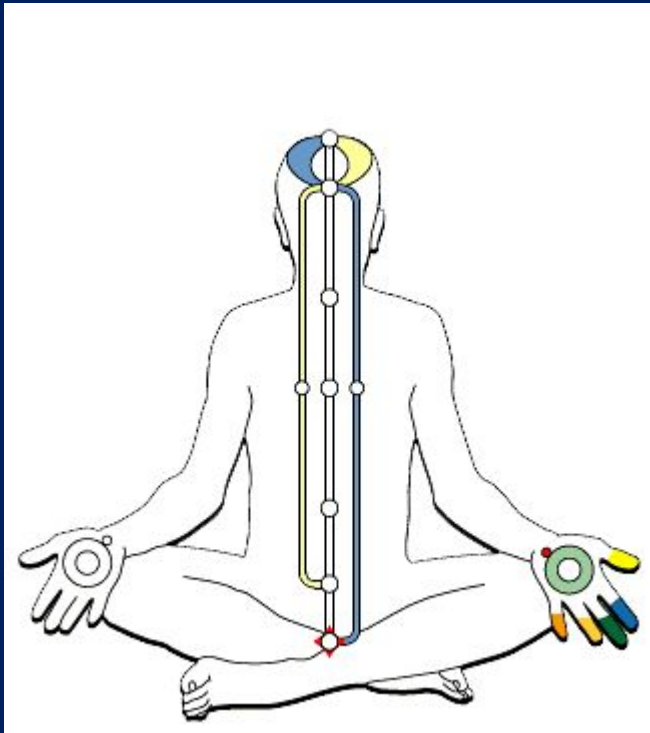
- ✓ контроль и регуляция внешних проявлений эмоций;
- ✓ изменение содержания сознания.

2. Комплексные:

- ✓ аутогенная тренировка;
- ✓ психомышечная и психорегулирующая тренировка;
- ✓ идеомоторная тренировка....



ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (*т.е. это самостоятельное, без помощи извне, управление самим собой*).

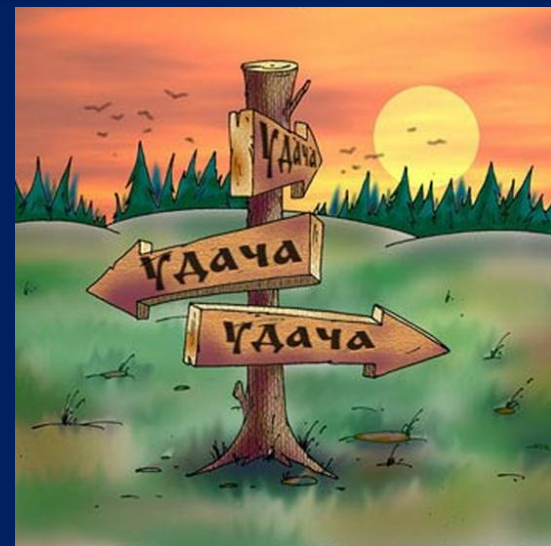
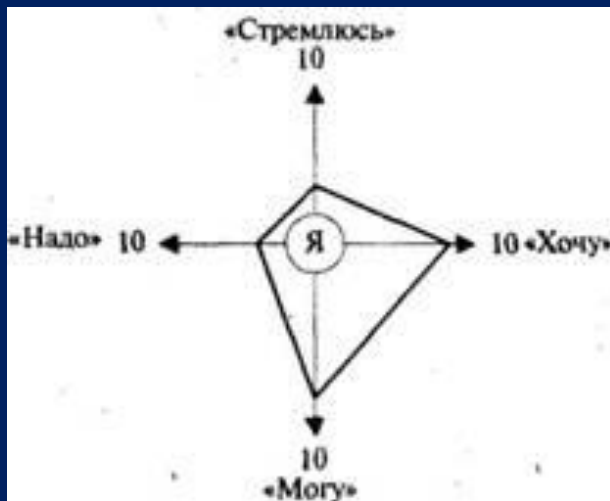


«Человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая...»
Павлов И.П (физиолог, академик)

Направления саморегуляции:

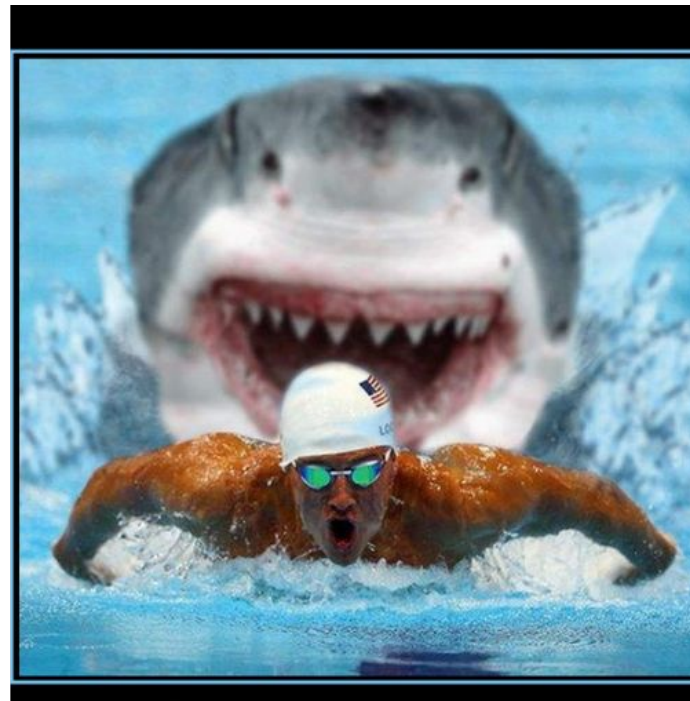
- **самоубеждение**
(воздействие на самого себя с помощью логических доводов)

- **самовнушение**
(беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логике)



Ментальный имаготренинг

- Имаго-тренинг является разновидностью аутогенной тренировки.
- Имаго – от лат. образ.
- Валерий Авдеев – артист Москонцерта, является автором этого метода.



Метод заключается в том, что человек, концентрируясь на некоем образе, вызывает в своем теле различные изменения, зависящие от образа.

Групповые варианты – психодрама и социодрама



- Мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра,

Рекордсмен мира австралиец Холландер (800, 1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.





- Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный “черной пулей” (мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.



Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживает свои скрытые возможности, демонстрируя высшие результаты .



Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга

Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недостижимым для соперников уже на старте.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) (*от греч. idea – понятие, представление; moveo, ēre – движение*) – мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.



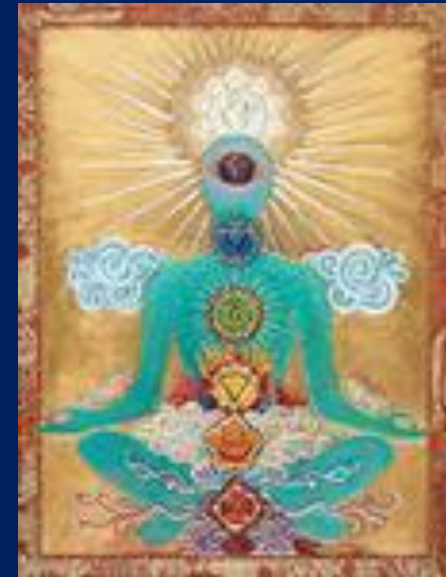
Большой вклад в разработку концепции идеомоторной тренировки внес А.Ц.Пуни

функции
представления
движения

- Программирующая
- Тренирующая
- Регулирующая

Медитация

Медитация (латинское *meditatio*, от *meditor* – размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности



Дыхательные упражнения



частота

быстрое -
неглубокое

быстрое -
глубокое

глубина

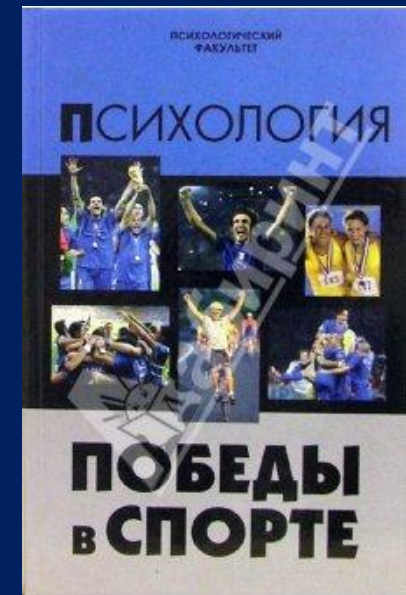
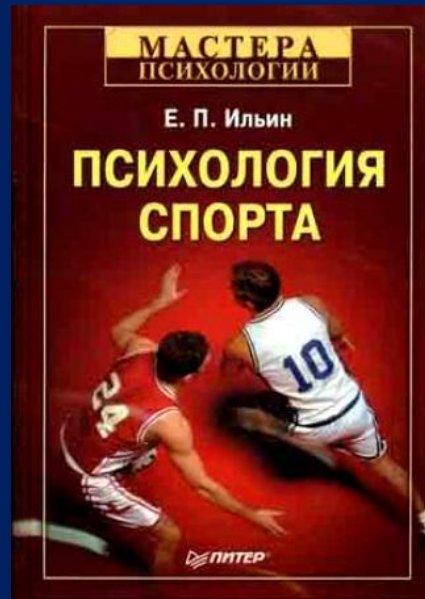
медленное -
неглубокое

медленное -
глубокое

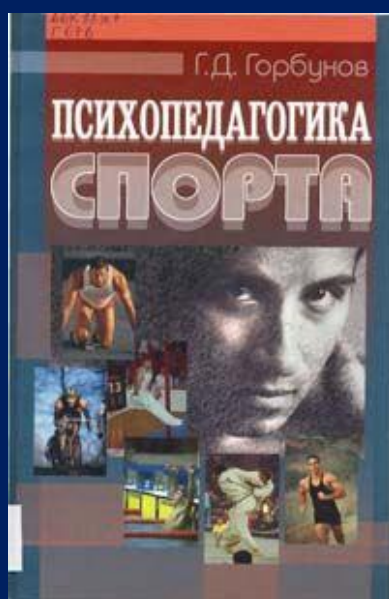
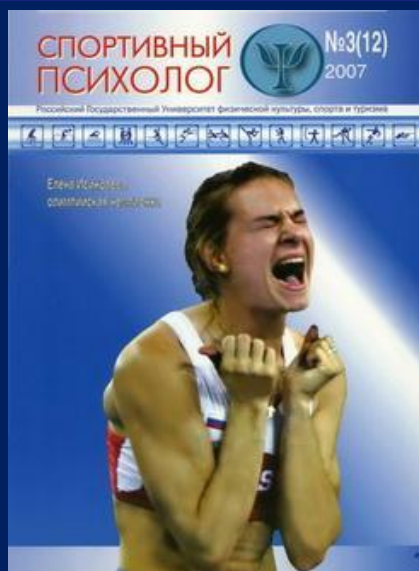
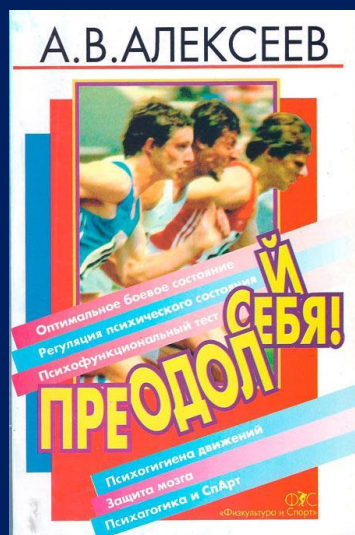
Спасибо за внимание!

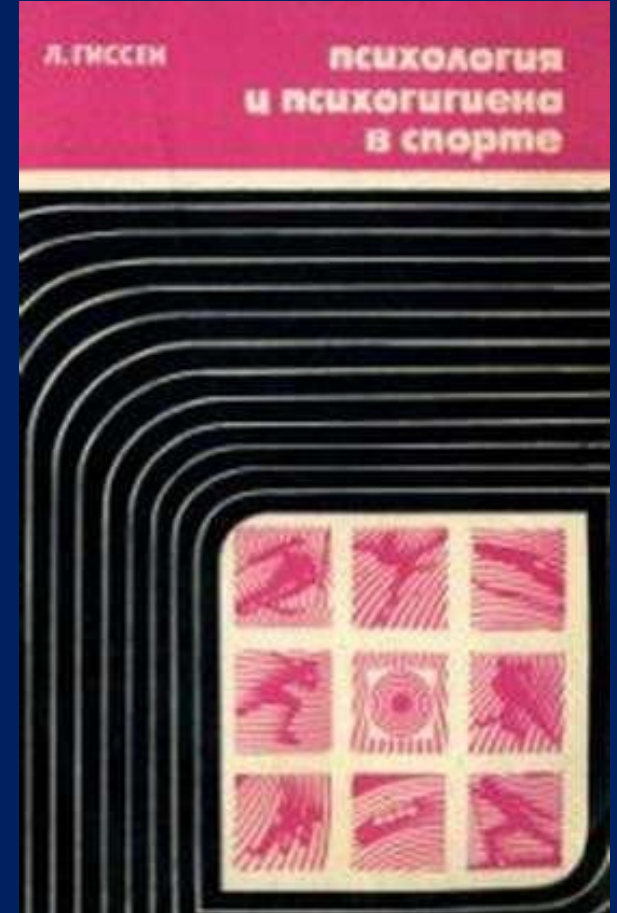
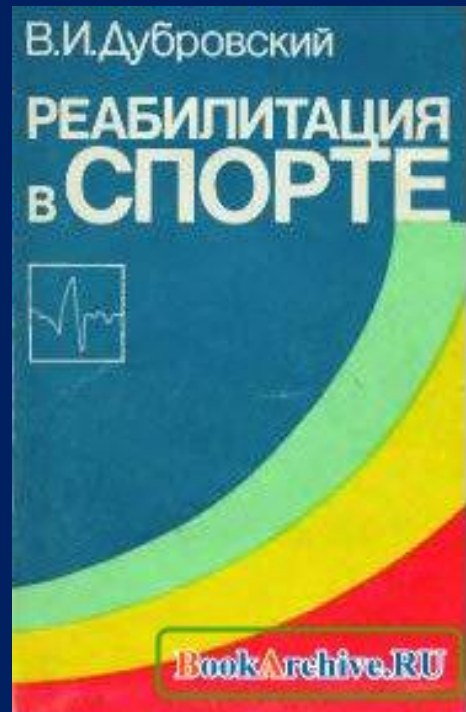


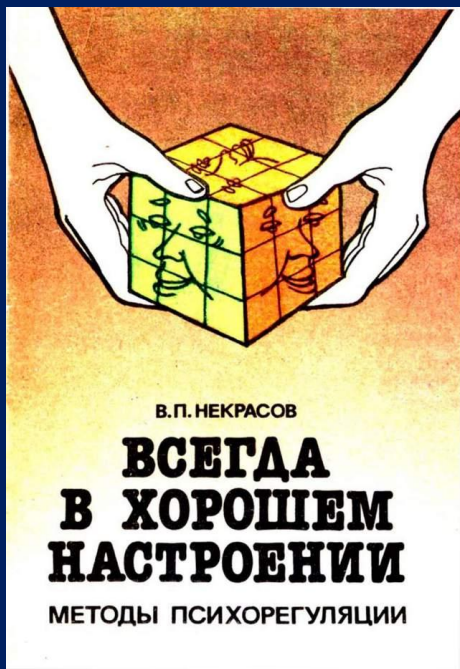
Рекомендуемая литература (основная):



Рекомендуемая литература (дополнительная):







В.П. НЕКРАСОВ

ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ



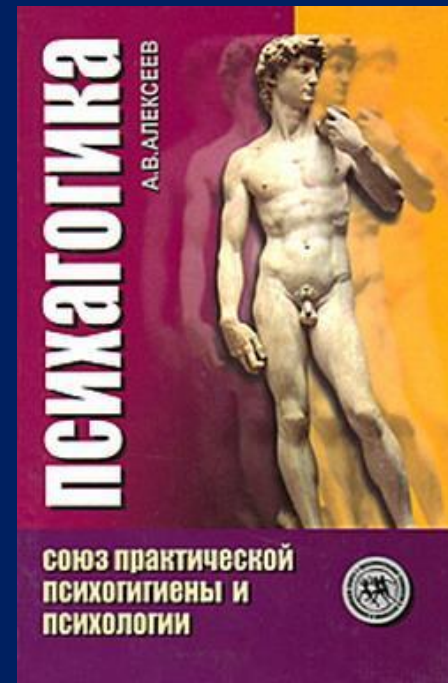
В.П. Некрасов, Н.А. Турбина,
Д.Павловский, Р.Френкел

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ
В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ

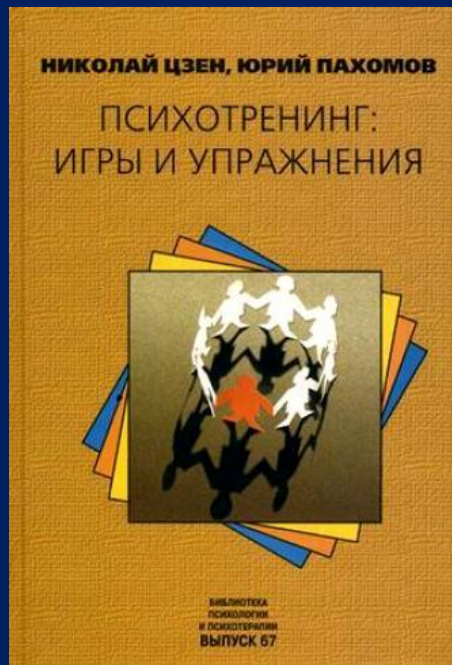


А.В. АЛЕКСЕЕВ

ПУТЬ К ТОЧНОСТИ



СОЮЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОГИГИЕНЫ И
ПСИХОЛОГИИ



НИКОЛАЙ ЦЗЕН, ЮРИЙ ПАХОМОВ

ПСИХОТРЕНИНГ:
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

БИБЛИОТЕКА
ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ
ВЫПУСК 67



А.И. САВОСТЬЯНОВ

ОСНОВЫ
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОГИГИЕНЫ



ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ

А. Г. Грецов



ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
САМОРЕГУЛЯЦИИ



ЖУРАВЛЕВ Д. В.

Психологическая регуляция и
оптимизация функциональных
состояний спортсмена

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МОСКВА, 2009

33
М & О

В. И. Моросанова



САМОРЕГУЛЯЦИЯ
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА

Наука



СЕРГЕЙ
КЛЮЧНИКОВ

МАСТЕР
САМОРЕГУЛЯЦИИ
как реализовать
потенциал сознания

УПРАЖНЕНИЯ И ПСИХОТЕХНИКИ



новая психология саморазвития

