

СОВРЕМЕННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

И.Ю. Костючик

Полесский государственный университет, Беларусь

Введение. В спорте существуют две психологии – психология победителя и психология побежденного. Как говорится: ”Что посеешь, то и пожнешь“.

Внутренние образы спортсмена контролируются подсознанием и влияют на то, как он оценивает свои возможности. И этот обобщенный образ настолько интегрирован, что спортсмен полностью доверяет ему. Если этот образ в основном негативный, то спортсмен просто теряет уверенность в себе. Вера в свою неспособность приводит к нарушению спортивной деятельности. Это отрицательное подкрепление закладывает фундамент для дальнейших неудач. Представления о себе действительно обладают невероятной мощью, которая создает неверие в свои силы.

Образ себя и способность быть уверенным в своих возможностях – важный фактор личностного развития спортсмена. Поэтому подсознание материализует позитивные мысли так же успешно, как и негативные. Сознание спортсмена не может быть заполнено одновременно положительными и отрицательными эмоциями (мыслями). Доминирует обычно одно из двух. Сознание, в котором преобладают положительные эмоции, приобретает как бы ”крышу, покровительство для своей веры“. Поэтому нужно поощрять положительные эмоции, чтобы они стали преобладающими в нашем сознании и подсознании, и сглаживать, сводить на нет отрицательные.

Что значит иметь психологию победителя? Это, прежде всего, быть уверенным в своих силах, иметь позитивный настрой (установку) на соревнование, так как это приводит к снижению тревожности, а также к улучшению контроля за процессами внимания. ”Победитель“ – это спортсмен, мыслящий позитивно. ”Позитивный“ означает ”уверенный“. Уверенность – это то, к чему надо стремиться. ”Победитель“ мыслит категориями успеха, и успех обычно сопутствует ему, страстное желание успеха приводит его к успеху, даже из поражения он извлекает уроки.

Поэтому психологию победителя можно и следует формировать средствами ментального тренинга. Чаще всего ментальный тренинг рассматривается ”как процесс систематического воспитания и самовоспитания“, как одно из средств достижения отличного выступления и развития позитивного отношения к соревнованиям. Для обозначения понятия ”психологическая подготовка“ в основном используют два термина: ”психологическая подготовка“ и ”ментальный тренинг“.

”Психологическая подготовка – непрерывный процесс воспитания человека в течение всей его профессиональной деятельности; включает способность к самоанализу, умение беспристрастно оценивать ситуации, умение преодолевать трудности (опасности), разумно рисковать, проявлять выдержку и самообладание“.

Ментальная тренировка охватывает более узкую сферу, связанную со специфическими процедурами воздействия спортсмена на самого себя.

Ментальный тренинг чаще всего используется для того, чтобы описать специфическое применение психологической техники, предназначенной для улучшения профессиональной деятельности человека и его позитивного саморазвития.

Несмотря на то что применяются и другие термины (”психологическая подготовка“, ”психомышечная тренировка“), термин ”ментальная тренировка“ представляется сейчас наиболее точным.

Упражнения ментального тренинга должны стать частью режима систематической психофизической подготовки спортсмена.

Существует много форм программ ментального тренинга – от долговременных до сиюминутных и крайне специфических.

Анализ содержания различных программ ментального тренинга показывает, что каждая из них сфокусирована на достижение пика профессиональной деятельности. Пик готовности характеризуется чувствами общей концентрации, полного контроля и потери чувства времени.

Одна из задач ментальной тренировки – использовать психологическую технику, чтобы дать возможность приблизиться к состоянию идеальной спортивной формы.

К условиям, обуславливающим успешную деятельность, относятся;

- умственная и психическая релаксация;
- чувство уверенности;
- фокусирование внимания на настоящем;
- высокое возбуждение;
- чувство управления (контроля);
- отрешенность от внешней среды.

Установлено, что спортсмен, демонстрирующий высокую эффективность деятельности, способен лучше управлять чувством тревоги, у него хорошая концентрация, он испытывает чувство уверенности и использует воображение. Поэтому программа ментальной тренировки должна включать психологические приемы, имеющие целью повысить контроль (управление) чувства беспокойства, выработать и поддержать высокий уровень уверенности и эффективно использовать позитивные мысли и образы.

Итак, программа ментальной тренировки ориентирована на обучение контролю за вниманием и за уверенностью в себе, а также на технику установки цели и обучение развитию мотивации.

Выводы. В настоящее время следует создавать интегрированные программы ментальной тренировки, которые используют различные методы психического воздействия. Наиболее известными из них являются программы Л.–Э. Унесталя (Швеция), В. Страуба (США) и Т. Орлика (Канада).