



**МЕСТО И ОСОБЕННОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-  
ГОРНОЛЫЖНИКОВ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

# ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ

Повышение уровня психологической готовности спортсмена и его адаптация:

- к действиям в условиях тренировочного процесса;
- к работе в предсоревновательный и соревновательный период;
- к экстремальным физическим и психологическим нагрузкам;
- к повседневной жизни
- реабилитации после травм.

# ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Общая психологическая подготовка :**  
применение психофизиологических методов  
влияния на личность спортсмена с целью  
формирования индивидуально-  
психологических черт, необходимых для  
выполнения определенных действий в  
условиях тренировочного процесса,  
соревнований и повседневной жизни.

# ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (продолжение)

## Общая

психологическая подготовка может проводиться двумя путями.

- На первом из них проходит обучение спортсмена универсальным способам, которые обеспечивают психическую готовность к соответствующей деятельности (саморегуляция психо-эмоциональных состояний, концентрация и распределение внимания, мобилизации на максимальные психофизические усилия).

# Общая психологическая подготовка (продолжение)

- Второй путь направляется на обучение приемам и способам моделирования условий спортивной деятельности. Это проводится с использованием или созданием вербально-мысленных моделей;
- наиболее интересными и перспективными на сегодняшнем этапе развития отечественной психологической науки считаются такие специальные системы психического влияния как, ментальные тренировки.

# Специальная психологическая подготовка

направлена на формирование  
качеств спортсмена, необходимых  
для конкретных видов спортивной  
деятельности

# Непосредственная психологическая подготовка

направлена на формирование  
психологической готовности  
спортсменов к конкретному  
результату или соревнованиям

# Экстренная психологическая подготовка или экстренная психорегуляция

- Применяется непосредственно перед или во время выполнения соревнований (выступления) с целью нормализации психофизиологического состояния конкретного спортсмена;
- Данный метод применяется при внезапном возникновении состояний, нарушающих способность к эффективной спортивной деятельности.

# Этапы психологической подготовки

## **ЭТАП, СРАЗУ СЛЕДУЮЩИЙ ЗА СОРЕВНОВАНИЯМИ.**

На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования.

В случае победы перед спортсменом надо поставить более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и психологические недостатки, вот что важно проделать на этом этапе психологической подготовки к соревнованию.

# Этапы психологической подготовки

## **ЭТАП ТРЕНИРОВКИ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ СОРЕВНОВАНИЮ.**

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств спортсмена и их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

# Этапы психологической подготовки

## **ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ.**

Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена.

Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена.

В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

# Этапы психологической подготовки

## **ПРОЦЕСС САМОГО СОРЕВНОВАНИЯ.**

В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

# Методы ментального психотренинга

- Аутогенная тренировка;
- Идеомоторная тренировка;
- Ментальный имаготренинг;
- Ментальный видеотренинг;
- Другие методы.

# Аутогенная тренировка

При применении АТ можно нормализовать сон, нервно-психическое состояние, снизить уровень эмоционального напряжения, тревоги и дискомфорта, повысить как физическую, так и психическую работоспособность организма, осуществлять психокоррекцию.

# Аутогенная тренировка (продолжение)

С помощью аутогенной тренировки достигается саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояний покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма

# Аутогенная тренировка (продолжение)

- помогает приучиться быстро и качественно засыпать, легко просыпаться в назначенное время;
- помогает нормализовать сон, даже в ситуациях, связанных не только с психической перегрузкой, а и при нарушениях сна, вызванных психическими травмами, дистрессами;
- используется при психокоррекции, необходимости мобилизовать физические и интеллектуальные ресурсы для достижения цели.

# Идеомоторная тренировка (мысленная репетиция)

- „представления правят миром“.
- „успех приходит лишь к тому, кто его ждет“.

Наполеон

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

- В основе ИТ лежит связь между мысленным взором и движениями.
- Каждое движение, которое человек проводит в мыслях сопровождается соответствующими микродвижениями мышц. Поэтому есть возможность совершенствования движений без их реального выполнения.

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Б. Беккер
- Баскетболисты США
- Лыжники и горнолыжники
- Парашютисты (скайдайверы)
- Дайверы
- Гимнасты
- и др.

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

Сам процесс ИТ проводится по следующему сценарию:

- Психолог предлагает группе (или одному спортсмену) лечь, или сесть в удобное расслабленное положение;
- Проводится расслабление по методике аутогенной тренировки;
- По команде психолога, предлагается представить себя в конкретной тренировочной или соревновательной ситуации.
- Постепенно, шаг за шагом, на протяжении реального времени в воображении «проигрываются»: «старт», «разгон», «прохождение поворотов», «финиш» и т.д.

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Сначала идеомоторная тренировка проводится медленно, в последующем быстрее в темпе реального времени;
- Если движения сложные, они прорабатываются по частям, постепенно соединяя их в единое целое.

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Накоплен положительный опыт применения ИТ при восстановлении после травм, которые привели к временным ограничениям движений.
- Проводя мысленные движения спортсмен проводит микродвижения, которые усиливают приток крови, а с ней и других необходимых веществ к травмированному органу.
- Такие движения постепенно тренируют мышцы и сухожилия, которые продолжительное время бездействовали.
- Проходит формирование или восстановление и укрепление условно-рефлекторных связей, рефлекторного динамического стереотипа.

# Идеомоторная тренировка (продолжение)

известен психофизиологический закон:

- после 5-7 повторений простых движений во время тренировки формируется привычка или динамический стереотип, что позволяет совершать действия без излишнего психического напряжения.
- тренировка физических действий посредством ИТ уменьшает затраты психической энергии во время их реального выполнения.

# ментальный видеотренинг

Сущность ментального видеотренинга в использовании и просмотре видеозаписей собственных и „чужих“ тренировок, где есть возможность увидеть ошибки в выполнении тех или иных действий.

# ментальный видеотренинг (продолжение)

- Необходимо в процесс подготовки включать просмотр и комментарий соревнований, обратить внимание на безошибочные выступления наиболее подготовленных спортсменов, которые практически не допускают ошибок.
- Это связано из тем, что ошибки также запоминаются спортсменами , что может отрицательно сказаться в дальнейшем.

# МЕНТАЛЬНЫЙ ИМАГОТРЕНИНГ

основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, что дает возможность создавать в сознании нужную картину потенциальных действий, представить себя в определенном желанном образе и вжиться в него

# МЕНТАЛЬНЫЙ ИМАГОТРЕНИНГ (продолжение)

- Марк Спитц (плавание) представлял себя тигром, который прыгает со стартовой тумбы.
- Холландер (плавание) воображал себя маленькой рыбкой, за которой гонится акула, желая его проглотить.
- Джесси Оун (спринт), по прозвищу „черная пуля“ использовал образ шара, который выстреливается из пистолета, что позволяло растормаживать скрытые функциональные возможности собственного организма.

# Учитывать:

## **ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ:**

- Дети до 5-6 лет (для них более подходят методы гетерогенного влияния, поскольку продуктивное представление тех или иных действий для них затруднено)
- 6 – 11 лет можно добавлять элементарные ментальные упражнения и тренировать детей методам саморегуляции.
- 11 лет и старше можно полноценно обучать методам аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки и т.д.

# Учитывать:

## **КВАЛИФИКАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ:**

- Чем выше квалификация спортсмена, тем больше у него навыков по самовнушению, закрепленных в выступлениях на соревнованиях, и тем лучше он может реализовать их.
- нельзя «переучивать» спортсмена высокой квалификации, заставляя его отказаться от выработанных им способов «самоубеждения», и начинать обучать новой для него методике. Опытных спортсменов следует учить самовнушению, основываясь на имеющихся у них навыках, перестраивая и дополняя их в нужном направлении.

# Экстренная психорегуляция

У 76,8% спортсменов перед выступлением наблюдается оптимальное психологическое состояние, 6,8% ощущают предстартовую лихорадку, 8,2% - предстартовую апатию, а в 8,2% наблюдаются проявления предстартовых навязчивых состояний.

# Экстренная психорегуляция (продолжение)

**экстренная психорегуляция это:**

быстрая регуляция психического состояния спортсмена с помощью психофизиологических методов при неожиданно возникающих состояниях, которые снижают способность к эффективной деятельности и вызваны влиянием стрессфакторов соревновательной ситуации.

# Предстартовая апатия характеризуется

тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

# К «психологическим барьерам»

относят :

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;

# К «психологическим барьерам»

относят :

- боязнь проиграть ввиду явного преимущества противника;
- боязнь не выдержать высокого темпа соревнований;
- боязнь получить новую или повторную травму;
- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения;
- всевозможные глупые суеверия до сих пор еще распространены среди спортсменов.

Установлено, что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относятся:  
частота пульса и дыхания, высота артериального давления, которые в течении 5-ти минутного отдыха после разминки падают до уровня данных и лишь в отдельных случаях повышаются.

# Экстренная психорегуляция (продолжение)

- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж;
- Определенные двигательные упражнения;
- Голосовые упражнения;
- Техника движения глаз;
- Контроль и регуляция темпа движений и речи.
- и т.д.

## СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- *На первой стадии (ориентировочно первый год жизни) у ребенка формируется базовое доверие или недоверие к миру.*
- *Вторая стадия (приблизительно 1,5–4 года) характеризуется прогрессирующей автономностью ребенка.*

## СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- *Третья стадия (ориентировочно 4–6 лет)* связанная с расширением пространства жизнедеятельности ребенка. Он начинает придумывать занятие, фантазировать, обнаруживать изобретательность. Это возраст игры, восприятия и апробации разнообразных ролей, овладение реальностью, экспериментирование.
- Вследствие этих изменений *решается альтернатива между инициативностью (предприимчивостью) и чувством вины.*

# СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- *Четвертая стадия (приблизительно 6–11 лет)* связанная с овладением ребенком всякими привычками, в частности умением учиться, усваивать знание.
- У ребенка пробуждается интерес к трудовым навыкам. Он стремится все делать хорошо, проникается духом соревнования, «развивается добросовестность, трудолюбие. Он способен стать очень старательным. Довести работу до завершения - вот цель, которая постепенно вытесняет прихоти и желание игры. Приучается получать удовлетворение от завершенной работы благодаря стойкому вниманию и упорной добросовестности».

# СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

Альтернатива, которая решается на этой  
стадии, состоит *в формировании  
чувства мастерства, компетентности*  
или, наоборот, *чувства  
неполноценности.*

# СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

*Пятая стадия (11–20 лет) есть ключевой для приобретения ощущения идентичности. Отрицательная альтернатива состоит в смешении (путанице) ролей, (попутанной идентичности).*

# СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- Эта стадия охватывает также период так называемого *психического моратория*. Личность переживает сложный процесс нахождения взрослой идентичности и нового отношения к миру. Психический мораторий может иметь затяжной характер и длиться годами, которые особенно характерно для очень одаренных людей. Непреодоленный кризис приводит к залогу *диффузии идентичности*.
- Люди, которые владеют идентичностью, стабильны профессионально и организационно. Обычно они имеют четкие жизненные приоритеты и цели, поэтому высоко мотивированные к деятельности.
- И наоборот, недостаток идентичности лишают человека перспективы жизни, подталкивают к постоянному поиску, к изменению мест работы.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ