

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

## Использование психологических ресурсов личности для целедостижения в спорте

Научный руководитель – Попов Леонид Михайлович

*Свиллина Ольга Алексеевна*

*Аспирант*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: svilina.olga@mail.ru*

В последнее время бурными темпами развивается спорт высших достижений. Если еще, лет 20 назад, рекорд мог продержаться несколько лет и уровень подготовки спортсменов значительно отличался, то теперь, это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены на соревнованиях имеют приблизительно одинаково высокий уровень физической подготовки [1]. В связи с относительно равной физической подготовленностью, более важной становится психологическая подготовка спортсменов. Для этого необходимо найти и правильно использовать психологические ресурсы для роста спортивных результатов. Достижение победы требует от спортсмена максимальной мобилизации физических и психических возможностей как в тренировочном процессе подготовки, так и непосредственно на соревнованиях.

Вышеобозначенные основания определили актуальность создания технологии, в которой бы были обобщены психологические техники, процедуры и методы. С нашей точки зрения, наиболее эффективной для работы со спортсменами является авторская технология целедостижения в спорте, которая может быть представлена в четыре этапа:

### **1. Освобождение от тревожного состояния.**

На данном этапе работа проводится в рамках консультирования. Целью является повышение результативности выступлений спортсмена. Достигнуть ее становится возможным путем разрешения множества проблем, возникающих у спортсмена на протяжении всей карьеры (страх перед выступлением, психоэмоциональное выгорание, возвращение в спорт после травмы, низкая уверенность в своих силах, конфликты внутри организации и многое другое). Психолог использует вербальные техники, техники активного слушания, приемы эмоциональной поддержки и техники снятия психологических барьеров между психологом и спортсменом, а также обучая спортсмена в процессе работы различным психотехнологиям. Задачей психолога на данном этапе является, готовность и стремление не столько избавить клиента от своих переживаний, сколько направить его переживания в конкретное русло [2] на осуществления намеченных спортивных результатов .

### **2. Постановка цели.**

От спортсменов требуется максимальное сосредоточение на цели. Это важнейшее качество людей, добивающихся выдающихся результатов. Каких бы высоких результатов ни достиг спортсмен, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей. Далеко отставленная высокая цель через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет постоянную установку на качественную работу. Поэтапное достижение промежуточных целей обуславливает стойкое, спокойное и уверенное состояние спортсмена. Далеко отставленная цель высокого порядка помогает спортсмену понять разницу между ближней и дальней мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья большого спортивного достижения [3]. В целеполагании используются различные коуч-техники: модель GROW, микромодель SMART, а также тест на способность к целеполаганию.

### **3. Актуализация способностей для достижения цели.**

На данном этапе проводится психодиагностика с помощью лицензионного программного обеспечения. С его помощью оценивается широкий диапазон личностных характеристик спортсменов и их объективных качеств, влияющих на итоговый результат. Диагностируются личностные особенности; функции внимания; когнитивные способности; сенсомоторные функции; реактивное поведение и зрительные функции; особые аспекты личности. На основании психодиагностических обследований психолог дает рекомендации относительно выраженности спортивно важных качеств и обосновывает необходимость их оптимизации.

### **4. Стимулирование внутренних ресурсов у спортсменов.**

Подъём внутренних ресурсов у спортсменов осуществляется с помощью интегрированного телесно - ориентированного подхода. Процедура проходит в два этапа: диагностический этап, здесь проводится поиск повторяющегося эмоционального дискомфорта, проявления которого на когнитивном, эмоциональном, телесном и поведенческом уровне описывается и анализируется максимально подробно; на втором этапе важно научить спортсмена проследить эти проявления и в момент возникновения негативных состояний предпринимать действия направленные на устранения дискомфорта. В результате чего происходит мобилизация имеющейся энергии, которая направляется на достижение поставленных целей. Спортсмен должен целенаправленно работать над развитием своего психологического ресурса.

Результатом деятельности психолога по данной технологии являются позитивные изменения в: эмоциональном состоянии спортсменов, оно становится более стабильным; появляется опыт постановки краткосрочных и долгосрочных целей с поэтапностью их достижения; спортсмен обретает уверенность на основе учета своих сильных сторон и осознания зон роста; появляется устойчивость, осознанность и уверенность не только в спортивных достижениях, но и жизни в целом. Апробация данной технологии проходила на базе центра спортивной подготовки г. Казани целью которого, является подготовка резерва спортивных сборных команд России из числа ведущих спортсменов Республики Татарстан, по 32 базовым видам спорта. В исследовании принимали участие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта в возрасте от 17 до 26 лет.

### **Источники и литература**

- 1) Кретти Брейент. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978 – 237 с. 2. Мей Р. Искусство психологического консультирования 2002 с.- 98 3. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингер пер. с английского / Предисловие А.В. Родионова – М: Физкультура и спорт 1980 с. –152 с.