

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

Л. Г. Уляева

Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Москва

2020

УДК 159.9:796.01 (07)

ББК 88.4:75я7

К63

Рецензенты:

Горская Галина Борисовна — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Кузьменко Галина Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет».

Уляева Л. Г.

К 63 Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 176 с.

ISBN 978-5-00129-103-9

В книге представлена комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям и на послесоревновательном этапе, подобранная и составленная в форме методических рекомендаций.

Особое внимание уделено теоретико-методическому обоснованию рекомендаций по использованию методики и проведению комплексной диагностики, включающей карты наблюдения и экспертной оценки, анкеты, опросники.

Предлагаемые в пособии практические рекомендации по формированию базового, когнитивного, мотивационного, эмоционального и волевого компонентов психологической готовности спортсменов могут быть сгруппированы в самостоятельные блоки исходя из специфики вида спорта и актуального запроса спортсмена.

Реализация методики позволит вести целенаправленную психологическую подготовку по развитию психических качеств, формированию благоприятных психических состояний в соответствии со спецификой вида спорта. Рекомендации по использованию методики предназначены для оказания методической помощи психологу, тренеру и спортсмену в формировании личности спортсмена.

УДК 159.9:796.01 (07)

ББК 88.4:75я7

© Уляева Л. Г., 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

ISBN 978-5-00129-103-9

Содержание

Об авторе. 6

Благодарности. 7

Предисловие. 8

Раздел 1.

Теоретико-методическое обоснование рекомендаций по использованию комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов. 12

Раздел 2.

Комплекс диагностических методик для оценки психологической готовности спортсменов. 18

Раздел 3.

Рекомендации по использованию комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов . . 22

3.1. Рекомендации по формированию базового компонента психологической готовности спортсменов 22

3.2. Рекомендации по формированию когнитивного компонента психологической готовности спортсмена . . . 25

3.3. Рекомендации по формированию мотивационного компонента психологической готовности спортсменов . . 32

3.4. Рекомендации по формированию эмоционального компонента психологической готовности спортсмена	41
3.5. Рекомендации по формированию волевого компонента психологической готовности спортсмена	54
Заключение	61
ПРИЛОЖЕНИЕ А	71
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Форма бланков для ответов (опросники)	122
ПРИЛОЖЕНИЕ В	
Примеры частных методик психотерапевтической и психокоррекционной работы для активизации внутренних резервов спортсменов.	136

Уважаемые коллеги!

*Наш девиз — «Мы растим чемпионов!»
В психологическом контексте современный спорт высоких и высших достижений и для тренера, и для спортсмена — это «преодоление себя», поиск потенциала и раскрытие ресурсов для успешной самореализации в спортивной деятельности.*

Занятия спортом на профессиональном уровне, в ситуации высочайшей конкуренции, начиная с детско-юношеского спорта и на протяжении долговременной спортивной карьеры, сложно сейчас представить без спортивного психолога.

Одной из актуальных задач тренерского штаба и спортивных психологов становится усиление раздела психологической подготовки для достижения атлетом максимально возможного спортивного результата.

Помимо развития и поддержания на высоком уровне собственно спортивных умений и навыков необходимы психологические качества личности, которые развиваются, в том числе, и благодаря целенаправленному психологическому сопровождению личности спортсмена.

В методических рекомендациях нашего психолога Леры Гаязовны Уляевой обозначена специфика деятельности спортивного психолога, определена роль психологической работы в спортивной подготовке, представлены направления и технологии психологического сопровождения в спорте для успешной самореализации личности как спортсменов, так и тренеров.



*Генеральный директор
ГБУ «МГФСО» Москомспорта
Вадим Шумилов*



Об авторе

Ли́ра Га́язовна Уля́ева — кандидат психологических наук, доцент, кандидат в мастера спорта СССР по лыжным гонкам; исполнительный директор Ассоциации спортивных и практических психологов (АСПП). Профессиональную деятельность начала в должности практического психолога в техникуме физической культуры (г. Стерлитамак, РБ); на кафедре психологии в ФГБУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) прошла путь аспиранта, доцента, докторанта; в должности психолога отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России в ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России осуществляла психологическое сопровождение спортсменов сборной команды России на XII Европейском юношеском Олимпийском зимнем фестивале (ЕЮОФ) 2015 года в Австрии и Лихтенштейне; в настоящее время — психолог ГБУ «МГФСО» Москомспорта.

Автор более 200 учебных изданий и научных трудов, среди которых учебники и монографии (в соавторстве): «Основы психофизиологии экстремальной деятельности» (2008), «Психология деятельности в экстремальных условиях» (2009), «Психология физической культуры и спорта» (2010), «Психология детско-юношеского спорта» (2013), «Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности» (2014), «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности» (2014), «Психология физического воспитания и спорта» (2016), «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» (2020).

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю искреннюю благодарность

моему учителю Родионову Альберту Вячеславовичу — действительному члену Российской академии естественных наук, доктору педагогических наук, профессору, мастеру спорта СССР по фехтованию;

коллегам из Республики Беларусь:

Сивицкому Владимиру Геннадьевичу — заведующему кафедрой психологии спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (г. Минск), кандидату педагогических наук, доценту, доктору наук в области психологии (DSc), мастеру спорта СССР по фехтованию;

Мельник Елизавете Вячеславовне — профессору кафедры психологии спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (г. Минск), кандидату психологических наук, доценту, кандидату в мастера спорта СССР по спортивной акробатике

за научно-методическую помощь в подготовке книги.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В современном спорте, особенно в спорте высших достижений, сложность используемых технологий, а также цена ошибки в методике подготовки спортсмена очень высока, поэтому узкая специализация всех участников тренировочного процесса становится необходимым условием. В полной мере это относится к психологической подготовке, которую наиболее эффективно может осуществлять целенаправленно подготовленный специалист — спортивный психолог.

Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.

Психологическое сопровождение как основная форма деятельности психолога в спорте — это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов. В данной научной работе обобщен опыт работы психологов, работающих в различных видах спорта, и предложены наиболее эффективные, на взгляд авторов, формы организации психологической подготовки.

Нервная система, являясь физиологической основой психики человека, динамично реагирует на воздействия внешней и внутренней среды. Спортивная деятельность выступает значимым фактором для ее совершенствования, и в процессе психологической подготовки, начиная с первых занятий, решаются различные задачи: формирование

интереса к виду спорта, воспитание характера, обучение методам регуляции психического состояния, адаптация к условиям соревнований и в постсоревновательный период и др.

В психологическом сопровождении можно выделить три основных направления:

- 1) индивидуально-социальное — изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;
- 2) терапевтическое — психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении после травмы или болезни;
- 3) тренировочно-соревновательное — реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

И если для реализации мероприятий первого направления могут успешно привлекаться психологи разных специализаций, то для второго и третьего нужны конкретные специалисты — психотерапевты и спортивные психологи.

В спорте профессия психолога имеет следующие особенности, которые отличают ее от других сфер психологии и видов деятельности. Среди них:

- подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что особенно ярко выражено в олимпийском спорте, а это предусматривает наличие нервно-психического напряжения, возможности получения травмы, перетренированности и требует активных волевых усилий;
- подготовка к экстремальным условиям соревнований уже в процессе тренировки (что обусловлено высокой конкурентностью соревновательной борьбы), а также профилактика перенапряжения, дезадаптации, проявления конфликтности, агрессивности и переноса негативных проявлений личности в повседневную жизнь спортсмена;
- оценка результата деятельности спортивного психолога по итогам конкретного соревнования; однако эффект от психологической подготовки может проявиться позже и выражаться в сформированных качествах саморегуляции, волевого самоконтроля, стрессоустойчивости и др.;

- необходимость комплексного подхода при организации психологических мероприятий, так как организм спортсмена подвергается воздействию тренировочных нагрузок, активно используются физиотерапевтические процедуры и фармакология, что подразумевает, что спортивный психолог владеет знаниями и умениями из области теории спортивной тренировки, спортивной медицины, физиологии и др.;
- готовность спортивного психолога, особенно в олимпийском спорте, работать в различных условиях, вне кабинета, иногда без специальной аппаратуры и стационарного оборудования (в различных климатических зонах, в спортивных залах и на стадионах — на тренировках и соревнованиях, в гостиничных номерах — на сборах);
- использование в практической работе методик для экспресс-диагностики и срочной коррекции психического состояния спортсмена, работа по предупреждению возникновения неблагоприятных состояний в противовес ожиданию от спортсмена конкретно сформулированного запроса на психологическую помощь.

Игнорирование перечисленных особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки. Правильная постановка задач психологической подготовки, наоборот, экономит время, средства и усилия как самого спортсмена, так и других специалистов. Перед спортивным психологом при психологическом сопровождении стоит несколько типичных задач: обучить методам психорегуляции, снизить уровень тревожности, сформировать мотивацию и оценить готовность к соревнованию, развить волю, внимание, мышление, реакции и другие психические свойства.

Подобранные и составленные рекомендации по использованию комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов были объединены в систему на основе выделенных в методике компонентов (базового, когнитивного, эмоционального, волевого и мотивационного), что позволит вести целенаправленную психологическую подготовку по развитию психических качеств, формированию благоприятных психических состояний в соответствии со спецификой вида спорта. Методические рекомендации, собранные в данном пособии, могут быть предназначены для всех участников учебно-тренировочного процесса и предусматривают различное содержание и направленность (для спортсмена, для тренера и т.д.).

Подборка методических рекомендаций осуществлялась по следующим разделам:

- рекомендации по диагностике компонента;
- рекомендации спортсмену (тренеру) по формированию компонента;
- рекомендации по использованию заданий (упражнений) по формированию компонента;
- рекомендации по преодолению возможных трудностей, возникающих в тренировочной и соревновательной деятельности.

Все это позволяет считать данные методические рекомендации адекватными для решения поставленной задачи, а именно для эффективного использования комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям и на послесоревновательном этапе.

Особое внимание уделено проведению комплексной диагностики, включающей карты наблюдения и экспертной оценки, анкеты, опросники, компьютерные тесты. Предлагаемые рекомендации могут быть сгруппированы в самостоятельные блоки исходя из специфики вида спорта и актуального запроса спортсмена.

Практические рекомендации для конкретного спортсмена составляются на основе общих рекомендаций и основываются на учете специфики вида спорта и результатов индивидуального тестирования спортсмена.

Рекомендации по использованию методики повышения психологической готовности спортсменов предназначены для оказания методической помощи психологу, тренеру, спортсмену в формировании личности спортсмена. Методические рекомендации планируется включить во все этапы подготовки спортсменов для повышения их психологической готовности.

Л. Г. Уляева

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большой объем накопленных экспериментальных данных и развитие новых технологий психологической подготовки привели к необходимости деятельности психолога в тренировочном и соревновательном процессе как самостоятельного специалиста, органично дополняющего тренерский коллектив.

При разработке научных основ повышения психологической готовности спортсменов большое внимание должно уделяться учету специфики психологического сопровождения спортсменов в различных видах спорта.

Психологическое сопровождение (системное участие психолога в тренировочном и соревновательном процессе) позволяет максимально полно раскрыть творческий потенциал, индивидуализировать коррекционные воздействия и тренинговые технологии. В процессе поиска решения нестандартных задач, которые в изобилии возникают в подготовке спортсмена, создаются необходимые условия для формирования личности спортсмена.

Для повышения эффективности и надежности соревновательной деятельности спортсмена, наиболее полной реализации его потенциальных возможностей необходима организация системы медико-психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание уделяется системе психотерапевтических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Психика обретает системные качества, и большое значение имеет отношение спортсмена ко всем видам подготовки, значимость каждого компонента для достижения наивысшего спортивного результата.

Успешность занятий в конкретном виде спорта связана с сочетанием определенных свойств личности. Особое значение для спортсмена имеют такие особенности, которые влияют на спортивную деятельность, от которых зависят результаты соревнований.

Разработка методических рекомендаций осуществлялась по следующим направлениям:

- а) рекомендации по созданию диагностического инструментария;
- б) рекомендации по диагностике компонента;
- в) рекомендации спортсмену (тренеру) по формированию компонента;
- г) рекомендации по использованию заданий (упражнений) по формированию компонента;
- д) рекомендации по преодолению возможных трудностей, возникающих в тренировочной и соревновательной деятельности.

Все это позволяет считать разработанные рекомендации адекватными для эффективного использования комплексной методики повышения психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям и на постсоревновательном этапе.

Разработанные рекомендации целесообразно включать во все этапы подготовки спортсменов. Они могут быть предназначены для всех участников учебно-тренировочного процесса, предусматривают различное содержание и направленность (для спортсмена, для тренера и т.д.) и могут выступать практическим руководством как для психолога, тренера, так и для самого спортсмена.

Учебное издание

Уляева Лира Гаязовна

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА
ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Учебно-методическое пособие

**Руководитель проекта
«Учебники и учебные пособия для вузов»
В.Л. Герасин**

Компьютерная вёрстка *Б.В. Зипунов*
Корректор *В.А. Вукашинович*

Подписано в печать 21.04.2020 г.
Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,0.
Тираж 1000 экз. Заказ №

ООО «Торговый дом «Советский спорт»
115193, Москва, ул. 6-я Кожуховская, д. 29 Б.
Телефон (495) 139-80-81
E-mail: izdat@kolos-s.com

ISBN 978-5-00129-103-9



9 785001 291039 >