

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Программа СПТ для спортсменов: «Психологическая подготовка спортсмена» является многоуровневым и многофункциональным средством психологической подготовки спортсмена и решения разнообразных спортивных проблем и задач, и включает в себя многочисленные психологические методы и техники, направленные на работу с психикой спортсмена. СПТ может выступать эффективным способом внедрения современных психологических знаний в спортивную практику, продуктивным методом обучения психологическим умениям и навыкам, необходимым в спортивной жизни спортсмена, незаменимым средством, выполняющим психотерапевтическую и психорегулирующую функции в спорте.

2. Степень сформированности, тренированности и устойчивости необходимых психологических знаний и умений у спортсменов обуславливает перспективу их спортивного совершенствования, рост и достижения в спортивной карьере, адаптацию к новым, непривычным и экстремальным условиям соревновательной деятельности, способность к более эффективному субъективному переживанию спортивных травм, быстроту восстановления после травм и поражений в соревнованиях, что также зависит от их спортивного опыта, квалификации и особенностей избранного вида спорта.

3. Разработанная программы психологической подготовки (СПТ) касается теоретических, методических и практические аспектов проблемы преодоления: базовых принципов преодоления, уровней преодоления, психологического содержания процесса преодоления, критериев и показателей преодоления.

Первый этап программы тренинга раскрывает основы психологии преодоления и знакомит спортсменов с принципами и правилами организации учебной команды. Знакомство спортсменов с концепцией программы. Формирование специализированного социально-психологического климата, контроля за учебной мотивацией, разработка групповых и индивидуальных целей. Психологический разбор и изучение спортивного опыта переживания критических спортивных ситуаций.

Второй этап разработанной программы связан с переживаниями стрессовых спортивных ситуаций: «Стресс как средство формирования аффективной компетентности спортсмена» и включает технику переживания пиковых состояний в спорте, технику повторного переживания, технику перепереживания Э. Экхарда, технику повторного переживания Ф. Фанча, технику работы с эмоциями Ф. Перлза, методы работы с эмоциями посредством арт-терапии и др. Данный этап направлен на переработку негативных и неудачных ситуаций. Главная цель – научить спортсменов методам и способам переживания острых ситуаций в спорте. На этом этапе тренинга раскрывается феноменология конкретных спортивных переживаний.

Третий этап разработки программы касается работы с конфликтными спортивными ситуациями: «Конфликт как переломный момент в преодолении неудачных ситуаций в спорте». Преодоление конфликтных ситуаций в спорте зависит от социальной среды, в которой живет спортсмен, от знаний о конструктивных стратегиях поведения в конфликте, от динамики протекания конфликтного процесса. Развитие навыков оптимального поведения в конфликте, способности относиться к конфликту как к инструменту и способу воздействия на себя и на соперника в спортивной деятельности поможет более эффективно предупреждать, моделировать и разрешать спортивные конфликты.

Четвертый этап направлен на работу с кризисными спортивными ситуациями: «Кризис как фактор развития личности спортсмена». Преодоление кризисных ситуаций может выступать фактором развития личности. Для формирования навыков трансформации спортивных кризисов в личностный рост спортсмена требуется владение необходимыми знаниями эффективного поведения в кризисных спортивных ситуациях, знаниями о структуре и алгоритме преодоления кризисов, знаниями о психологических особенностях кризисного процесса и способах трансформации негативной энергии кризиса в личностный рост спортсмена.

Пятый этап включает работу с личностью спортсмена: «Борьба за формирование индивидуального стиля поведения спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях». Каждый участник СПТ отрабатывает индивидуальный стиль преодоления критических ситуаций в своей спортивной жизни. На заключительной стадии психологической работы спортсмены знакомятся с проблемой самодетерминации и самореализации личности. Каждый спортсмен изучает и формирует индивидуальную стратегию самореализации. Исследование, осознание и построение индивидуальной стратегии развития (индивидуальная «Я-концепции»), ведется поиск главной магистральной линии развития личности спортсмена и вырабатывается собственный смысл спортивной жизни: осознание индивидуальной структуры мотивов, собственного алгоритма переживаний, навыков конструктивного поведения в спортивных конфликтах, стратегия кризисного поведения, развитие коммуникативных навыков. Психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе преодоления, смоделированных спортивных критических ситуаций в условиях социально-психологического тренинга.