

СХЕМА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТАЙЕРОВ



*Газизова Елена Анатольевна,
магистр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
член Ассоциации спортивных психологов,
член Санкт-Петербургского психологического общества*

Пояснительная записка

Специальная психологическая подготовка — подготовка спортсмена к конкретному соревнованию [5].

Основной задачей специальной психологической подготовки является формирование состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании.

Этот процесс происходит на основании схемы, по которой психолог взаимодействует со спортсменом. В состав схемы входят следующие элементы:

1. Определение предсоревновательного состояния (мысли, эмоции, ощущения);
2. Выявление стресс-факторов и способов их преодоления;
3. Применение приемов саморегуляции;
4. Обозначение сильных сторон, ресурсов;
5. Формулирование вдохновляющего слогана;
6. Постановка цели.

По данной схеме проводилась работа с высококвалифицированным стайером при подготовке к соревнованию, включенному в календарь Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).

К высококвалифицированным стайерам относятся легкоатлеты, бегуны на дистанции от 3000 метров, и имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

Методические рекомендации

1. Определение предсоревновательного состояния (мысли, эмоции, ощущения)

Психолог определяет предсоревновательное состояние спортсмена. Для этого он использует тест-опросник, который основан на трехкомпонентной структуре состояния спортсмена: когнитивный (мыслительный) компонент, эмоциональный компонент и физический (телесно-поведенческий) компонент.

Тест-опросник «Измерение предсоревновательного состояния спортсменов» представлен в практикуме по психологии [2].

Анализ полученных данных позволяет выявить выраженность компонентов в структуре предсоревновательного состояния спортсмена. При обработке информации стоит посмотреть ответы на каждый из вопросов (30 вопросов, по 10 вопросов для каждого компонента), чтобы более точно подобрать метод для его оптимизации (при необходимости).

2. Выявление стресс-факторов и способов их преодоления

Спортсмен обозначает стресс-факторы, которые могут на него повлиять до, во время и после соревнования, и способы, которые помогут их преодолеть, для того, чтобы снизить уровень неопределенности и тревожности, повысить уверенность, улучшить принятие решений в условиях стресса. Спортсмен, подготовленный к различным сценариям на старте, более устойчив к стрессовым ситуациям – не потеряет концентрацию, если что-то пойдет не по плану.

Примеры стресс-факторов и способы их преодоления: опоздание на соревнование – рассчитать время необходимое до прибытия в «стартовый городок», посмотреть, где находится «старт» / «финиш»; наличие подъемов на дистанции – оценить рельеф трассы; погода (жара, дождь, гололед) – подобрать соответствующую одежду и кроссовки и др.

3. Применение приемов саморегуляции

Спортсмен предусматривает приемы саморегуляции для применения во время соревнования.

Рекомендуется использовать только те приемы саморегуляции, которые показали свою эффективность во время тренировок или на предыдущих стартах.

Дыхательные упражнения

Разнообразные дыхательные техники, которые работают по определенным принципам – искусственное затруднение, задержка дыхания, замедление дыхания [1] и направлены на сознательный контроль за эмоциональным компонентом психического состояния спортсмена:

– «квадрат» (техника дыхание животом): вдыхаем, считая до четырех; задержать дыхание на четыре счета; выдыхаем, считая до четырех;

– «4–7–8» (техника дыхание животом): вдыхаем, считая до четырех; задержать дыхание на семь счетов; выдыхаем, считая до восьми;

– «6–3–9» (техника дыхание животом): вдыхаем, считая до шести; задержать дыхание на три счета; выдыхаем, считая до девяти;

– поочередное дыхание через ноздри и пр.

Техника «Расцепление» (из терапии принятия и ответственности – АСТ [6])

Техника направлена на то, чтобы спортсмен не погрузился в негативные мысли и эмоции, что может сказаться на его действиях во время соревнования, когда он не может включиться в работу, держать определенный темп и т.п.

Техника состоит из трех шагов:

– первый шаг – определение своих мыслей и эмоций, спортсмен наблюдает и обозначает негативные мысли и эмоции (например, «Замечаю, что начинаю расставлять места на пьедестале ...», «Замечаю мысль – «Видимо не сегодня!», «Замечаю нарастающее беспокойство ...», «Замечаю отсутствие азарта ...» и т.п.);

– второй шаг – установление контакта с телом, спортсмен настраивается на свое тело и активно совершает движения (например, корпус слегка наклонен вперед, шея и плечи расслаблены, руки согнуты и двигаются в такт с шагами и т.п.);

– третий шаг – вовлеченность, спортсмен концентрирует внимание на процессе деятельности [3].

Техника «Пять пальцев» (из когнитивно-поведенческой терапии – КПТ)

Техника направлена на состояние во время соревнования (в конкретной ситуации), которое спортсмен хочет остановить или изменить (например, тревога, фрустрация).

Пять действий по числу пальцев на руке:

– большой палец – определить начало состояния, так как справиться с переживанием нельзя, когда оно находится в пиковой форме, но можно в тот момент, когда оно нарастает (например, спортсмен видит, что с каждым километром на дистанции снижается темп);

– указательный палец – определить способ остановки негативных мыслей и произвести (например, хлопок, директива «СТОП!» и т.п.);

– средний палец – составить текст из пяти помогающих фраз и произнести (например, «Я сконцентрирован (а)», «В заданном темпе я могу легко бежать», «Я продолжаю бег в заданном темпе», «Я могу догнать впереди бегущего», «Я могу бежать «До конца!»);

– безымянный палец – найти вид заменяющей деятельности, определить сколько времени (приблизительно) длится пиковое состояние и на это время подобрать заменяющую деятельность (например, короткий вдох и длинный выдох, улыбнуться и т.п.) и выполнить;

– мизинец – подобрать слова похвалы и проговорить (например, «Я молодец!», «Я заслужил (а) пробежать на хороший результат» и т.п.)

4. Обозначение сильных сторон, ресурсов

Спортсмен называет свои сильные стороны и ресурсы, чтобы сосредоточиться на своих возможностях и применять их для достижения поставленной цели.

Рекомендуется, чтобы спортсмен во время общей психологической подготовки составил перечень своих сильных сторон и ресурсов (спортсмен может использовать свой спортивный дневник) и дополнял его по мере их выявления.

Примеры сильных сторон: дисциплинированность, ответственный подход к тренировочному процессу, умение бежать «До конца!» и т.п.

Примеры ресурсов: хорошо проведены сборы или выполнены контрольные тренировки, на прошлых соревнованиях был показан результат, поддержка семьи и т.п.

5. Формулирование вдохновляющего слогана

Спортсмен формулирует вдохновляющий слоган на старт, чтобы сохранять позитивный настрой, мотивировать себя, поддерживать уверенность в себе во время соревнований.

Примеры вдохновляющих слоганов: «В каждом человеке – потенциальный чемпион!», «Если победишь себя – будешь не побежден!», «Твои возможности безграничны!» и т.п.

6. Постановка цели

Спортсмен ставит цель на предстоящее соревнование. Цель должна быть определена в соответствии с текущим уровнем подготовки спортсмена – не быть слишком завышенной и не быть слишком заниженной, достижимой без усилий.

Если подготовка не предполагает установление личного рекорда или занятия определенного места на соревнование, то такие цели – не ставить.

Цель должна формулироваться однозначно, в категорической форме [4], чтобы по результатам соревнований можно было сказать о ее достижении или не достижении.

Например, показать такой-то результат, пробежать с таким-то темпом, занять такое-то место. Не нужно ставить цель: «сначала бежать с определенным темпом, потом по самочувствию» или «если будут силы, то бороться за призовое место».

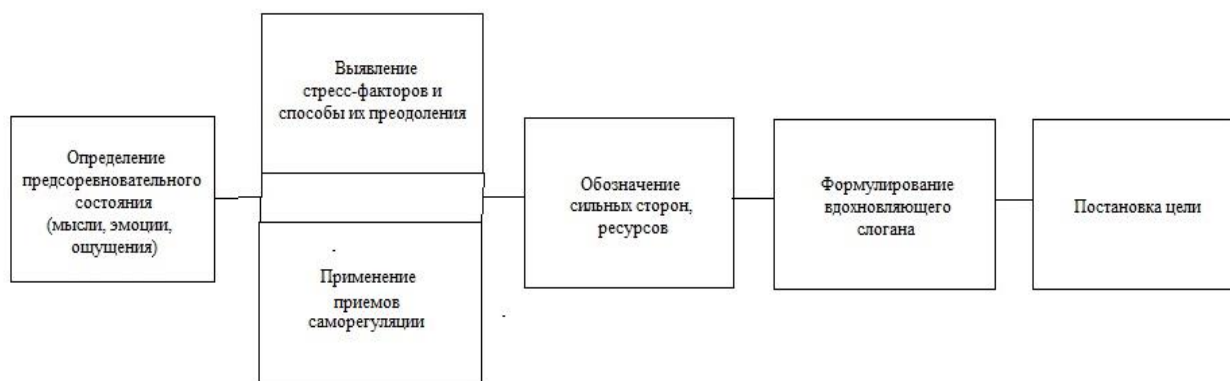


Рисунок 1. Схема специальной психологической подготовки

Рекомендация: во время консультации и психолог и спортсмен записывают схему специальной психологической подготовки на бумаге (спортсмен может использовать свой спортивный дневник). Накануне соревнования стоит просмотреть схему.

После соревнований, на следующей консультации необходимо сравнить то, что было обозначено в схеме, и то, как прошло соревнование: например, достигнута ли поставленная цель, встретились ли указанные стресс-факторы и

каким образом они были преодолены, применялись ли приемы саморегуляции и т.п.

Заключение

Предложенная схема специальной психологической подготовки (на примере подготовки высококвалифицированного стайера) позволяет спортсмену подвестись к соревнованию в наилучшем состоянии психической готовности, с уверенностью в своих силах и с оптимальным эмоциональным фоном за счет четко поставленной цели, определения предсоревновательного состояния (мысли, эмоции, ощущения), выявления возможных стресс-факторов и способов их преодоления, вооружения приемами саморегуляции, понимания своих сильных сторон и ресурсов и ориентации на свой вдохновляющий слоган.

Список литературы

1. Астахова, К. А. Влияние дыхательных упражнений на организм человека / К. А. Астахова, Т. И. Лысенко // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107 (7). – С. 13-15.
2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 288 с.
3. Горбунов, Г.Д. Пути коррекции вредоносных предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов / Г.Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2024. – 96 с.
4. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : Спорт, 2023. – 120 с.
5. Серова, Л.К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Монография / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2022. – 128 с., ил.
6. Russ Harris. The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living / Russ Harris. 2022. – 320 p.