

Залыгаева Светлана Александровна

канд. психол. наук, доцент

Климович Алиса Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД СОЗДАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНА
ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема психологической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям. Авторы раскрывают значимость умственной тренировки как метода и средства создания психологической безопасности спортсмена, его защищенности, уверенности и стрессоустойчивости в период подготовки к предстоящим соревнованиям и во время их проведения. В статье подчеркивается, что ментальная тренировка в сочетании с физическими упражнениями является эффективным и целесообразным средством психологической безопасности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическая безопасность спортсмена, ментальная тренировка.

Сложная многоуровневая физическая, тактическая и техническая подготовка спортсмена неизменно влияет на состояние его спортивной формы и является результатом целенаправленной работы многих специалистов. Нацеленность спортсмена на демонстрацию высоких результатов также неразрывно связана и с его психологической готовностью к предстоящим соревнованиям.

Такие качества спортсмена как уверенность в себе, эмоциональная стабильность, способность осуществлять саморегуляцию собственных психических состояний в условиях соревнований, адекватная самооценка, способность мобилизовать силы и реализовать резервные возможности своего организма с целью достижения наибольшего результата, концентрация внимания, воли при-

зано считать составляющими психологической готовности. Вышеуказанные качества личности при целенаправленном профессиональном их формировании и развитии позволяют повышать стрессоустойчивость индивида и создают тем самым его психологическую безопасность.

Такое понятие как «психологическая безопасность» неизменно включает в себя способность быть защищенным от таких внутренних и внешних раздражителей как тревожность, внутренние страхи, отсутствие защищенности, психологического прессинга и буллинга со стороны соперников и иных внешних факторов.

Спортивная психология представляет собой связующее звено между психологией и спортивной наукой и предоставляет базовые знания для области психологической подготовки и безопасности спортсмена. Она направлена на развитие у спортсменов психологических (ментальных) навыков, которые улучшают их спортивные результаты, то есть навыков, которые помогают им оптимально выступить в нужное время.

Многолетние исследования российских и зарубежных авторов Ю.Л. Ханина, Е.П. Ильина и П.А. Рудика позволяют сделать выводы о том, что спортсмен, участвующий в соревнованиях, является личностью, единством разума и тела, а не физической машиной [3]. В конечном счете, психологическое состояние спортсмена в испытательной ситуации соревнований определяет, будет ли достигнут или превышен уровень эффективности тренировок в рамках соревнований. Психологические аспекты всегда должны приниматься во внимание в том случае, если существуют серьезные расхождения между результатами на тренировке и на соревнованиях.

Для подготовки спортсмена к напряженным условиям тренировок и соревнований требуется применять систему разнообразных психологических воздействий, которая должна сопровождать все виды тренировок: физическую, техническую, тактическую и теоретическую. Система психологических воздействий в тренировочном процессе, распространяющаяся на все виды тренировок (фи-

зической, тактической, психологической и прочих) можно назвать психологической подготовкой спортсмена в широком смысле.

Личность спортсмена – это сложная многоуровневая система; психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями; психическое состояние – многокомпонентная характеристика спортсмена в данный момент времени, отражающая степень его уравновешенности социальной и естественной средой [2].

Ряд специалистов считает, что занятия соревновательными видами спорта приводит к повышенному уровню стресса, обусловленному постоянной тревожностью перед состязаниями. Стремление соответствовать своему уровню и улучшать собственные достижения, страхи или сомнения, приводящие к проблемам с концентрацией внимания, препятствуют спортсменам достигать своих наилучших результатов [1].

Даже если спортсмены хорошо владеют спортивной техникой, это не является гаранцией того, что они будут управлять своими психическими состояниями (тревога, сосредоточение) во время соревнований. Психические процессы, такие как страхи или тревога, приводящие к проблемам с концентрацией внимания, препятствуют спортсменам достигать своих наилучших результатов. Психологическая тренировка в спорте обычно относится к тренировке психологических процессов для системной оптимизации психологических предпосылок к действию с помощью психологических методов. Психолог, работая со спортсменами учитывает такие факторы, как мотивация, удовольствие, уверенность в себе и самоэффективность. Это означает, что спортсмены или их тренеры корректируют и контролируют спортивное поведение, применяя определенные способы улучшения психологического состояния и следовательно безопасности.

При психологическом тренинге действия, которые уже были усвоены, могут быть подкреплены целенаправленной умственной подготовкой или новые действия могут быть усвоены быстрее. «Нами движут не сами вещи, а наши взгляды на них» (Эпиктет, 50–138 гг. н.э.).

Из этого можно сделать вывод, что психологическое состояние и психологические реакции на внешние факторы приводят к успеху или неудаче, особенно в стрессовых ситуациях. Психологический тренинг полезен для оптимизации психологических предпосылок достижения максимальной производительности.

Ментальная тренировка («ментальные образы») – один из многих методов тренировки в спортивной психологии. При таком виде тренировок реальное движение или ситуация не отрабатываются, но они возникают в сознании спортсмена, т.е. генерируются внутренне, им самим или под руководством спортивного психолога или тренера. Это ментальная форма ситуационного предвосхищения, при которой спортсмен представляет, как он хочет думать, чувствовать и действовать в определенной ситуации. Чем более детальные и конкретные последовательности движений или особые ситуации, с которыми приходится сталкиваться спортсмену, отрабатываются в воображении, тем эффективнее такая тренировка.

В ходе этого процесса целенаправленно активизируются идеи об оптимальном выполнении конкретного движения и/или последовательности действий. Ментальная тренировка дает возможность сконцентрироваться в воображении на определенных деталях, чтобы усилить их или затушевать.

Когнитивные исследования доказали, что просто визуализированные образы (события, переживаемые только в мыслях) похожи на то, что переживается на самом деле и, таким образом, приводят к повышенной активации областей мозга, участвующих в реальном движении или фактическом совладении с ситуацией. Представление движения вызывает возникновение электрических потенциалов действия в группах мышц, которые задействованы в реальном движении, так называемый эффект Карпентера. Умственная тренировка и практические движения используют одни и те же нейронные структуры, и поэтому первичная моторная кора имеет большое значение при воображении движений. Современные исследования в области спортивной психологии (Ю.Л. Ханин) доказывают, что то, на чем спортсмен сосредотачивает свое внимание и что

думает или чувствует, в конечном счете, влияет на конечный результат его действий.

Таким образом, следует отметить, что умственная тренировка работает аналогично физической тренировке, благодаря частоте, регулярности и ее интенсивности. Умственная тренировка никоим образом не может заменить физическую подготовку, она лишь дополняет ее, т.е. они оказывают взаимодополняющий эффект.

Исследования в области психологии с целью создания психологической безопасности спортсмена перед стартом или во время него являются на сегодняшний день особенно актуальными и требуют дальнейшей научной и практической разработки.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.
2. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. (Кострома, 22–24 сент. 2016 г.) / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – В 2 т. Т. 1. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – 407 с.
3. Стress и тревога в спорте: международный сб. научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.