

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра хореографії

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ**

(Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з  
дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа»

Склала: доцент, канд.. пед..наук  
В.Ю.Сосіна

Лекція затверджена на засіданні  
кафедри хореографії  
Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів - 2013

## План

1. Основні поняття психологічної підготовки
2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті
3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд
4. Засоби психологічної підготовки

## Література

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
6. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
7. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
9. Психология спорта высших достижений. Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
10. Пуни А.Ц. Психология. - М.: ФиС, 1974.

11. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973.
12. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
13. Рудик П.А. Психология. - М.: ФиС, 1974.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
15. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.

## 1. Основні поняття психологічної підготовки

Термін *психологічна підготовка* найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів.

Під *психічною готовністю* спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка щільно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення задач системної взаємодії різних її видів.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовленості, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності.

Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.

## **2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті**

Соціалізація особистості в спорті. Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуваннями про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Не кожному спортсменові вдається звикнути до частих переїздів, спортивного режиму тощо. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер основних занять населення тощо.

Статус - становище суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, яке визначає його права, обов'язки, привілегії. Один і той же суб'єкт може мати

різний статус у різних групах. Прикладом статусу може бути авторитет як визнання досвіду, знань, заслуг індивіда.

Від того, наскільки зможе спортсмен реалізувати себе, свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежить його спортивна кар'єра та спортивні результати. Від тренера і спортсмена, менеджерів та спонсорів вимагається висока підготовка у вирішенні питань соціальної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення глядацьких симпатій тощо. Потрібно створювати такі соціальні умови, які б забезпечували сприятливе залучення спортсмена до занять спортом, його соціалізацію (тобто засвоєння та активне відтворення соціального досвіду), формування високого особистісного змісту занять спортом, привабливості їх для самого спортсмена.

Для вирішення проблем соціалізації в різних країнах створені і використовуються багаточисленні культурні та матеріальні передумови. Проте чимало піклувань у даному напрямку психологічної підготовки покладається безпосередньо на самих тренерів та спортсменів.

Забезпечення динаміки командної діяльності в спорті. Успіхи в багатьох видах спорту, так званих "командних", прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів, менеджерів та спортсменів - оптимальні міжособистісні стосунки в яких особливу роль відіграють взаємна вимогливість, взаємна повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом.

Міжособистісні стосунки - це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій,

неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі.

Сумісність - це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання.

У психологічній підготовці спортсменів та команд вирішуються питання сумісності, лідерства. Особливий предмет піклування тренера - забезпечення взаємної адаптації спортсменів або ланок у команді як за термінами, так і за стилем взаємодії. Вічною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, бажаних для різних ігрових дій, але які іноді виступають перешкодою створення колективного стилю.

Індивідуальність - це неповторність, яка має соціальне значення, унікальність особистості, яка проявляється в особливостях її темпераменту, характеру, здібностях, в тому числі і пізнавальних процесах. Передумовами становлення індивідуальності є задатки (вроджені анатомо-фізіологічні особливості індивіда) і виховання, як формування особистості, яке забезпечує реалізацію задатків у соціальному середовищі. Індивідуальність спортсмена відіграє велику роль у видах спорту, де необхідно проявити артистизм, показати виконавську майстерність. Ще більшого значення індивідуальність і неповторність має в хореографії.

Психологічна підготовленість команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів. (Привести приклади з групових вправ художньої гімнастики).

Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії,

управління динамікою командної діяльності. Одним з часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

Очевидним є і те, що побудова психологічної підготовки, яка спрямована на динаміку командної діяльності, потрібна не тільки в командних видах спорту, оскільки переважна більшість спортивних змагань в індивідуальних видах також має командний залік. Хоча спортсмени не зустрічаються безпосередньо один з одним, проте завдяки підрахунку зайнятих місць, набраних очок тощо проводиться визначення командної першості. Відомо немало спортсменів, які суттєво покращують свої результати в особистому заліку при виступі за команду, їх називають "командними бійцями".

Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена. Цим напрямом психологічної підготовки спортсмена передбачено розвивати мотиви, волю, почуття, здібності, характер, реалізувати якості темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формувати спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена.

Спеціалізоване сприймання - це специфічний для кожного виду спорту тип сприймання умов, які суттєві для результату діяльності (наприклад, "відчуття м'яча" у спортивних іграх, "відчуття снігу" в лижників, "відчуття дистанції" в боксерів). Спеціалізоване сприймання формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів: зорового, слухового, рухового, вестибулярного. Часто один із цих аналізаторів відіграє в спеціалізованому сприйманні головну роль.

Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості.



Проте була б неправильно уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість.

Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є невиправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей.

### **3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд**

У плануванні підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів.

Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. До них належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної

підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка. Передусім спортсмени-початківці очікують швидкого росту спортивних результатів або набуття необхідних навичок і якостей. Як правило, у тренера завжди є можливість продемонструвати такому вихованцеві успіхи інших, і сказати, скільки років тренувань вартують такі успіхи.

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожну хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби "для характеру", демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні парі з партнерами, тренером - усе це дозволяє сформувати вольову готовність

спортсмена, створює ореол "легкої перемоги", дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання.

Соціально-психологічна підготовка багато в чому наперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє понизити об'єм турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує новому гравцеві в команді успішну адаптацію тощо.

Самореалізація особистості - це шлях розвитку здібностей особистості, який пов'язаний з усвідомленням соціальної цінності власних задатків та обдарованості, а також засобів розвитку здібностей на їх основі. Характеризується стійкою системою мотивів, прагненням до самовдосконалення.

Багато талановитих спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому причина невдалої спортивної кар'єри. Варто звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. У цьому розумінні спортсмен-офіцер або спортсмен-студент більш психологічно підготовлені, ніж спортсмен, який не має іншої професії та реальної перспективи її одержання.

Розвиток координації рухів - це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів, від появи та засвоєння нових

стилів у техніці, від пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення.

У різні вікові періоди, на різних ступенях спортивного вдосконалення спортсмен та тренер використовують великий арсенал тренажерів, засобів страхування, аудіо- і відео-техніку, показ і демонстрування техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на взаємостосунки спортсмена та тренера, на ергономічну сторону їх педагогічної взаємодії.

Відомо, що уміння змагатись складає важливий, а іноді і вирішальний бік спортивних здібностей. Адже число претендентів на перемогу значно більше за число реальних переможців. Тому багато спортсменів часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або "вічних призерів", втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку. Тому таке значення має підготовка до змагань взагалі.

Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з підготовленості спортсмена (або команди) та рангу змагань запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для цього спортсмена (або команди). Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знайти час для підготовки до стартів більш високого рангу. В ігрових видах спорту це завдання ускладнюється впливом сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також і можливими відмінностями в підготовленості гравців.

Формування особистості юних та дорослих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше вольові якості та риси характеру: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. При цьому виховання позитивних якостей особистості супроводжується випробуванням своїх якостей, нерідко наслідуванням спортивного кумира. З часом у спортсмена формується

індивідуальна система постановки загальної та часткової задач, відбору найбільш придатних засобів та шляхів їх застосування в типових та конкретних умовах спортивної діяльності. Як правило, високих результатів, особливо в професійному спорті, досягають ті, хто самостійно і багато працює над собою.

Кожне змагання має певну специфіку, яка виражається в часі та місці проведення, у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах заліку та допуску, в достоїнстві нагороді для переможців, у традиціях міжособистісних стосунків учасників тощо. До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним. Тому важливою є підготовка до даного змагання.

Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позицій їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні.

Важливою складовою частиною спеціальної психологічної підготовки є підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно важкого або незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, хитрого суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок тощо.

Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою в усьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальними є найостанніша, свіжа інформація про суперника, найновіші домашні заготовки, "розвідка боєм", а також урахування типових достоїнств та помилок (як суперника, так і власних).

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені

навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії.

Монотонія - це характеристика діяльності, в якій головне місце належить одноманітним, таким, що часто повторюються, діям та операціям в одноманітній обстановці. У більшості людей монотонія викликає розвиток гальмівних процесів, розсіяність, байдужість, збільшення числа помилок. Долають монотонію регулюванням темпу, обстановки, використанням функціональної музики, чергуванням різних завдань.

Етап вивчення нових елементів та комбінацій вимагає високої зібраності, уважності, оптимального міжособистісного контакту тренера та спортсменів.

Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності та тривожності.

Основним завданням психологічної підготовки до етапу тренування є своєчасна перебудова стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Досить часто ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують із ситуативним управлінням психічним станом спортсмена в різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не тому, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що результати дій спортсмена тут - найбільш очевидні. Насправді справжніми широкими можливостями ситуативного управління станом володіють ті спортсмени та їх наставники, які постійно використовують досить широкий арсенал прийомів регуляції психічних станів, до того ж уміють швидко оцінити ситуацію та прийняти єдино правильне рішення.

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виділення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільно тільки за умови їх взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції. Так, вдалий прийом управління перед стартовим станом, який знайдено під час одного із змагань, може бути прийнятий на озброєння і під час інших стартів, стати, таким чином, надбанням загальної психологічної підготовки. А успіхи загального вольового тренування можуть бути ключовим моментом у поєдинку з конкретним суперником і в подальшому будуть використовуватись, як спеціальний засіб, саме проти нього.

#### **4. Засоби психологічної підготовки**

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Формування світогляду. Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та обраного виду зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера з усіх питань сумісної діяльності.

Показовими в цьому змісті є заняття видами східних єдиноборств, де у процесі тренування постійно проводяться детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського, виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких суворо

дотримуються. При цьому чималу частку становлять вправи, які побудовані на образах, що запозичені з життя природи.

У тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, для бесід, переконливих прикладів та аналогій, для справедливо обґрунтованих наказів, сумісних зі спортсменами роздумів, для спонукання та вислуховування роздумів, для вдумливого та багаторазового регулювання цілей, для аргументованого імовірнісного прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, для вияву мотивів спортсмена, які можуть бути задіяні, актуалізовані в тій чи іншій ситуації.

Навіювання та самонавіювання. У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

Гіпноз - це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо). Використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок.

З допомогою гіпнотизера (навіювання) або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) спортсмен добивається потрібних змін у стані психіки. Найбільше навіювання та самонавіювання використовуються для досягнення необхідних станів: сну перед відповідальним стартом, відпочинку в проміжках між спробами, акцентування власних достоїнств та недоліків суперників, доведення себе до оптимального передстартового, передтренувального або постзмагального стану. Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегульоване тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій



судді), "репортажу" у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із змагань), повторення клятв перед матчем, а також за допомогою "наївних" методів (талісманів, різних прикмет, "щасливого" одягу та взуття).

Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим. Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, що близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний бортик. Виявилось, що гіпнотизер як стимул використав образ акули, яка женеться за спортсменом.

Підготовка в діяльності. Це найбільш різноманітний, але який не завжди достатньо враховується та піддається оцінюванню, засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок, як було сказано вище, завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного. Тренер та спортсмен слідкують за хвилеподібним характером навантажень, за їх циклічністю, працюють над технікою рухів, при цьому постійно співвідносять свої дії з умовами участі в майбутніх змаганнях, іноді детально розробляють арсенал дій спортсмена в змагальних ситуаціях, готують можливі варіанти дій. Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до обстановки змагань.

Як форми підготовки з допомогою участі в діяльності переважно використовуються: вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поєдинком), ідеомоторне

тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

Моделювання - це дослідження психічних процесів та станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей. У поданому контексті - це спрощений спосіб адаптації (звикання, пристосування) спортсмена до особливостей майбутньої діяльності. Базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок деякої схожості змагальних та тренувальних дій. Найчастіше це тренування, яке максимально наближене за одним або декількома параметрами до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку.

Контроль та самоконтроль. У спортивній практиці значно приділяється увага одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їх виконання. Це спеціально організоване спостереження або самоспостереження є власним випадком дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена, у його поведінці.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям - бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби. Ці засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в спеціальну групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою - у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування цих засобів звичайно залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами.

До числа вказаних засобів належать: сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, психотропні фармакологічні засоби (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи та адаптогени).