

Научно-исследовательская работа

Психология

**ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ
НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ КОННОГО СПОРТА)**

Выполнила:

Алишина Виктория Евгеньевна

учащаяся 7 класса

МБОУ СШ № 27, Россия, Красноярск

Руководитель:

Богучарская Евгения Владимировна

учитель русского языка и литературы,

МБОУ СШ № 27, Россия, Красноярск

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Психологические приемы поддержки юных спортсменов.....	4
Глава 2. Результаты эксперимента по решению психологических проблем.....	9
Заключение.....	14
Список использованной литературы.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Как достичь успеха в спорте? Новички, молодые спортсмены, воодушевленные напутствиями тренера и успехами знаменитых людей, начинают усердно тренироваться, но первая неудача, боль, падение, травма препятствуют достижению хорошего результата. В душе поселяется неуверенность и страх, которые сковывают движения и мешают дальнейшему развитию новичка как перспективного спортсмена, именно поэтому так важно знать, как преодолеть свои психологические барьеры.

В исследовательской работе я изучила причины возникновения неуверенности и приемы психологической поддержки спортсменов-новичков на примере конного спорта, так как сама занимаюсь в секции верховой езды и на основе собственного опыта могу подтвердить необходимость знания определенных приемов для преодоления страха в первые месяцы обучения.

Изучением психологии спорта занимались такие исследователи, как Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., Хвацкая Е. Е., Тихвинская Е. О., Сидельникова В. В. и многие другие.

Цель работы - составить памятку с рекомендациями и упражнениями для новичков в спорте.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

- изучить теорию по данной теме;
- провести анкетирование тренеров секции;
- провести опрос спортсменов (как любителей, так и профессионалов);
- составить памятку на основе полученных результатов и собственного опыта.

Материалом для исследования послужили результаты анкетирования, опроса и собственный опыт.

В работе были использованы общенаучные методы анализа, описания, наблюдения и опроса.

Результаты проведенного исследования можно использовать для поддержки начинающих спортсменов, особенно в конном спорте, а также при проведении уроков физкультуры и классных часов.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДДЕРЖКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Психологическая поддержка – это комплекс методик, упражнений, приемов, направленных на укрепление психических качеств и особенностей личности спортсменов, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований [3].

Психологическая поддержка особенно важна для начинающих (юных) спортсменов, чей процесс тренировки и обучающей деятельности отличается высокой степенью физической и эмоциональной нагрузки, нервного напряжения, что негативно сказывается на эффективности тренировок и результативности на соревнованиях. Комплекс методик позволяет достичь более высокого уровня нагрузки и эмоциональной готовности к стартам. Недаром Пьер де Кубертен говорил: «В борьбе равных побеждает психология» [5].

Необходимо поддерживать начинающих спортсменов психологически по нескольким причинам: во-первых, тренировки и соревнования требуют огромной мобилизации сил как физических, так и психологических; во-вторых, спортсмены находятся в постоянной конкуренции с близкими по силам соперниками, и в таких условиях настрой очень важен; в-третьих, постоянные переезды, соревнования, смена команд – все это требует умения бороться со стрессами и быстро возвращаться в комфортное психоэмоциональное состояние.

Исследователи выделяют психологические проблемы, которые могут появляться у начинающих спортсменов:

1. Неуверенность в себе, робость;
2. Отсутствие настойчивости, твердости;
3. Физическая неподготовленность, ощущение «слабых» рук и ног;
4. Страх падения, боли, травмы;

5. Страх совершения ошибок и заикливание на них;
6. Эмоциональная травма при неудачном участии в соревновании.

Американские авторы научного труда «Psychology for Youth Coaches: Personal Growth to Athletic Excellence» Ф. Смолли и Р. Смит описали пять основных проблемных типов начинающих спортсменов:

1. «Неготовые к обучению» спортсмены, не воспринимающие указания тренера, неспособные выполнять поставленные задачи;
2. «Эгоистичные и избалованные» спортсмены, игнорирующие других участников команды, правила, традиции;
3. «Неуверенные спортсмены»;
4. «Чрезмерно тревожные» спортсмены, боящиеся неудач, боли, падений, находящиеся в состоянии постоянной психической напряженности;
5. «Подозрительные и недоверчивые» спортсмены, отличающиеся изолированностью, отчужденностью, недоверием к тренеру [2].

В конце 1990-х гг. была разработана модель психологического сопровождения юных спортсменов и методика ее реализации на основе общей модели психологического сопровождения спортивной карьеры. Основными принципами психологической поддержки начинающих спортсменов являются: содействие гармоничному развитию спортсмена; реализация его спортивных возможностей с учетом его индивидуальных особенностей; формирование уверенности начинающего спортсмена в том, что его любят и принимают таким, какой он есть; положительные эмоции от занятий, тренировок, соревнований; укрепление мысли о том, что главное – достижение поставленных тренером задач [8].

Задачи психологической поддержки начинающих спортсменов в первые месяцы после начала тренировок

1. Содействовать формированию и поддержанию собственной мотивации спортсмена, создать условия для проявления и развития способностей с учетом возрастных особенностей человека;
2. Содействовать развитию психических качеств, используя психологические тренинги, мастер-классы, упражнения для формирования самостоятельности, уверенности, самодисциплины, умения исправлять ошибки;
3. Создать комфортные психологические условия для участия в самых первых соревнованиях, оказать всю эмоциональную поддержку новичку до, во время и после соревнований, создать атмосферу праздника на соревнованиях (дипломы, грамоты, музыкальное сопровождение); сформировать адекватное отношение к удаче/неудаче спортсмена-новичка со стороны родителей, близких людей;
4. Помочь в преодолении страха, предупредить его возникновение у юного спортсмена, отказаться от «наклеивания» ярлыков как положительных, так и отрицательных;
5. Помочь сформировать адекватное отношение как к успеху, так и к неудаче, использовать и поддерживать дружественные отношения в команде, не допуская возникновения межличностных конфликтов участников команды, поддерживать комфортный психологический микроклимат в команде;
6. Обязательное создание «ситуации успеха» у новичка, когда при правильном подборе упражнения спортсмен гарантированно отлично его выполнит;
7. Корректировать отношение со стороны родителей к данному виду спорта, указать недопустимость сравнение результатов новичка-спортсмена с достижениями его родителей (при наличии у них значимых результатов);

8. Предупреждать уход новичка из спорта, консультировать спортсмена и его родителей о перспективах в данном виде спорта и о возможности перехода в другой вид спорта.

Таким образом, решая данные задачи, возможно добиться преодоления трудностей в адаптации к требованиям вида спорта и повышения психологической готовности начинающих спортсменов к продолжению спортивной карьеры [2].

Ряд методов для снижения уровня тревожности у подростков-спортсменов

1. Многократная отработка сложных элементов до автоматизма, чтобы повысилась собственная внутренняя уверенность новичка;
2. Аутогенная тренировка (использование четких словесных инструкций без использования образов, т.к. чаще у спортсменов слабо развита фантазия и образное мышление);
3. Метод подкрепления (создание ритуалов, традиций);
4. Работа в рамках когнитивной терапии, эмпирическая проверка (яркое проживание катастрофы: «что было бы, если ...», обращение как будто к другому спортсмену) [6].

Некоторые виды приемов снижения психологической нагрузки

1. Выработка динамического стереотипа: 5-7 повторений и двигательная деятельность проходит без существенного напряжения;
2. Бесконечные старты, среди которых существуют так называемые «междусобойчики», внутриклубные соревнования, при проведении которых антураж полностью соответствует крупным соревнованиям, очень повышают самооценку юных спортсменов;
3. Гиперкомпенсация – стремление человека удалить из сознания комплекс неполноценности для достижения результата, лучшего по отношению к другим;

4. Самодисциплина, самоанализ;
5. Вера в приметы и выполнение некоторых (отсутствие новых вещей при старте, например);
6. Использование элементов НЛП (нейролингвистического программирования). Если считать, что человек – «биопрограмма», то запрограммировать поведение на определенном уровне возможно [4];
7. Использование ментальных образов и других приемов когнитивно-поведенческой терапии («ремонт для мозга»), это возможно благодаря нейропластичности - способности мозга «чинить» себя путем создания новых нейронных связей [1].

Практические упражнения с переживанием страха в спорте

1. «Проживание страха до конца». Это яркое представление самых сильных страхов через зрительные образы и доведение через них страха до максимума, исчерпание всех страшных последствий и фантазий. «Тело не может отличить реальное событие от воображаемого» [1].
2. «Представление последовательности предстоящих действий». Детальное представление уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим соревнованиям;
3. «Обязательный страх». Это упражнение дается по команде тренера бояться «по расписанию», то есть 5 мин бояться, затем столько же не бояться и т.д. Это спровоцированные в сознании спортсмена те явления, от которых он обычно пытается избавиться (страх падения, боли, забывания маршрута). Страх перестает быть бесконтрольным и становится непривлекательным для подсознания;
4. «Интерес к собственному страху». Это упражнение по превращению собственного страха в объект, с которым нужно вести диалог и искать конструктивные варианты [7];

5. Метод прогрессивной мышечной релаксации и упражнение на его основе «превращение пальцев ног в спагетти» [3].

Таким образом, мы рассмотрели, что такое психологическая поддержка в спорте и ее основные приемы, рекомендуемые опытными психологами спортсменам-новичкам.

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО РЕШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Начав заниматься в секции верховой езды (Первое тренировочное отделение Красноярского ипподрома), я, как и большинство новичков, столкнулась с некоторыми психологическими проблемами, такими, как неуверенность в себе; отсутствие настойчивости, твердости при обращении с лошадью; страх падения, боли, травмы; страх совершить ошибку. Но так как я намерена была продолжать тренировки, несмотря ни на что, я поставила перед собой задачу изучить наиболее известные психологические приемы, помогающие если не ликвидировать страх, то свести его к минимуму и испытать на собственном опыте, какие методы действительно работают.

1. Неуверенность в себе, робость.

Приемы, помогающие решить проблему:

1.1 Мысленное «переживание» успеха от первого лица (саморегуляция психоэмоционального состояния). «Я молодец, я смогу!»

Личный результат: метод оказался очень эффективным для меня, пользуюсь им постоянно, учусь владеть собой в любой ситуации и вне спорта.

1.2 Самоуспокоение, самоприказ, самоободрение: «я должна, я могу, я добьюсь, надо» (аутогенная тренировка: успокоение, расслабление, проговаривание речевых «формул»).

Личный результат: данный прием помогает мне, так как я хочу оказаться в ситуации успеха по результатам соревнования, я хочу преодолеть себя и доказать себе, что способна на хороший результат. Стараюсь следовать известной истине:

«Хороший спортсмен всегда соревнуется не с другими соперниками, а только сам с собой».

1.3 Четкое планирование всех дел и действий на день (организация своих мыслей, повышение концентрации и внимательности, последовательность). Кроме того, на тренировках детальное представление процесса уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим стартам.

Личный результат: данный метод помогает мне быть на занятии более внимательной, я становлюсь более сконцентрированной на упражнении, лучше слышу тренера и менее рассеянна.

1.4 Одобрение и поддержка близких, тренера-берейтора.

Личный результат: несомненно, очень эффективный прием, мне помогает.

1.5. Практический совет моего тренера: несколько кругов по плацу на широком хорошем шагу, не на рыси, закрыть глаза и расслабиться, прислушиваться к своим ощущениям и степени комфорта.

Личный результат: прием мне помогает хорошо расслабляться и учит меня чувствовать темп лошади, свой корпус и координацию.

1.6. Метод подкрепления (создание ритуалов, традиций).

Личный результат: я не могу серьезно относиться к данному приему, т.к. верю не в приметы и искусственные ритуалы, а только в собственные навыки и знания, поэтому считаю, что метод не работает.

2. Отсутствие настойчивости, твердости при обращении с лошадью

Приемы, помогающие решить проблему:

2.1 Регулярные тренировки и изучение теории.

Личный результат: прием показал свою эффективность уже через несколько месяцев после начала его применения. Тренировки проходят 2-3 раза в неделю, занимаюсь более детальным изучением теоретической информации в данной научно-исследовательской работе. На изучение теории и практики меня мотивирует появление в будущем моей собственной лошади.

2.2 Многократная отработка сложных элементов до автоматизма, что повышает собственную внутреннюю уверенность наездника-новичка.

Личный результат: данный прием часто применяет мой тренер, например, при первых прыжках через кавалетти (жерди, положенные по ходу лошади на высоте около 20 сантиметров и отстоящие друг от друга примерно на 1,40 метра) я и некоторые участники нашей команды неизбежно допускали падение с лошади и другие грубые ошибки, но только через многократные повторения я добилась четкого выполнения моей лошадью упражнения и совершенно свободно и уверенно его выполняю.

3. Страх падения, боли, травмы

Приемы, помогающие решить проблему:

3.1 Привыкание, т.к. у мозга есть свойство нейропластичности – способности мозга «лечить» себя путем создания новых нейронных связей. Рекомендуется преодолеть это и не бросать тренировки.

Личный результат: после первого падения на галопе я не смогла продолжить занятие, т.к. было очень больно и страшно вернуться в седло. Прошла неделя (до следующего занятия), страх притупился, я разобралась в причинах падения, послушала наставления и рекомендации тренера, как бы отпустила ситуацию и продолжила тренировки. Метод работает.

3.2 «Проживание страха до конца». Это яркое представление самых сильных страхов через зрительные образы и доведение через них страха до максимума, исчерпание всех страшных последствий и фантазий. Рекомендуется найти тихое место, закрыть глаза и мысленно увидеть (от первого лица) жесткое падение, испытать чувство яркости боли, ощущение падения, удара, попытаться «пропустить» через себя, пережить это.

Личный результат: метод действительно работает, при первом жестком падении я несколько раз мысленно переживала ситуацию, даже, кажется, снова ощущала удар и боль, но стало гораздо легче, я как бы отделилась от того момента, отпустила его.

3.3 «Обязательный страх». Это упражнение дается по команде тренера бояться «по расписанию», т.е. 5 мин бояться, затем столько же не бояться и т.д. Это спровоцированные в сознании спортсмена те явления, от которых он обычно пытается избавиться (страх падения, боли, забывания маршрута). Страх перестает быть бесконтрольным и становится непривлекательным для подсознания.

Личный результат: о подобном упражнении я узнала совсем недавно, только когда занялась исследовательской работой, и применяла его на практическом занятии нерегулярно. Мне этот прием кажется сложным, но эффективным.

4. Страх совершить ошибку

Приемы, помогающие решить проблему:

4.1 Представление своих действий эффективными, а не идеальными. Например, если лошадь имеет тенденцию смещаться влево-вправо, представляем себе, как она это делает, а мы вовремя это замечаем и предотвращаем (пытаемся также образно и ярко, максимально реалистично «увидеть» это от первого лица).

Личный результат: этот психологический прием помогает мне не переживать из-за ошибок. Если я их допускаю, тренер подбадривает, тут же поправляет меня. Благодаря этому методу, я уже предотвратила несколько моих падений с лошади, т.к. предугадала ее дальнейшие действия и вовремя скорректировала их.

5. Эмоциональная травма после неудачного соревнования

Прием, помогающий решить проблему:

5.1 Использование зрительных и умственных образов (представляем, как идеально проходим маршрут). Прием помогает заново «прожить» удачный старт, подготавливая спортсмена к следующему этапу в стартах.

Личный результат: оценить эффективность приема мне только предстоит, т.к. в крупных соревнованиях я еще не участвовала, а при участии во внутриклубных стартах особого волнения я не испытываю. На заметку данный прием взяла, при необходимости попытаюсь его применить.

Таким образом, я описала ключевые приемы, которые встретились мне в научной литературе, применила их к своей практике и выделила самые эффективные, создав памятку для начинающего спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования я изучила основные существующие приемы психологической поддержки начинающего спортсмена, обратившись к

профессиональной литературе, результатам опроса спортсменов и интервью с тренерами. На основе полученных знаний я составила список своих психологических проблем, возникающих при занятиях конным спортом, и приемов, которые могут мне помочь, применила последовательно каждый прием к себе во время тренировок и оценила его эффективность. Самые лучшие, на мой взгляд, способы психологической поддержки начинающего спортсмена я включила в памятку, которая будет полезна всем, кто только пришел в спорт:

1. Мысленное «переживание» успеха от первого лица (саморегуляция психоэмоционального состояния);
2. Четкое планирование всех дел и действий на день (организация своих мыслей, повышение концентрации и внимательности, последовательность). Кроме того, на тренировках детальное представление всего процесса уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим стартам;
3. Регулярные тренировки и изучение теории.
4. «Обязательный страх». Это упражнение дается по команде тренера бояться «по расписанию», т.е. 5 мин бояться, затем столько же не бояться и т.д. Это спровоцированные в сознании спортсмена те явления, от которых он обычно пытается избавиться (страх падения, боли, забывания маршрута). Страх перестает быть бесконтрольным;
5. «Проживание страха до конца». Это яркое представление самых сильных страхов через зрительные образы и доведение через них страха до максимума, исчерпание всех страшных последствий и фантазий. Рекомендуется найти тихое место, закрыть глаза и мысленно увидеть (от первого лица) жесткое падение, испытать чувство яркости боли, ощущение падения, удара, попытаться «пропустить» через себя, пережить это;

6. Самоуспокоение, самоприказ, самоободрение: «я должна, я могу, я добьюсь, надо» (аутогенная тренировка: успокоение, расслабление, проговаривание речевых «формул»)
7. Многократная отработка сложных элементов до автоматизма, что повышает собственную внутреннюю уверенность спортсмена-новичка.

Таким образом, исследовательская работа оказалась полезной в первую очередь для меня самой, и я надеюсь, что она поможет и другим начинающим спортсменам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Круглова Т. Роль спортивного психолога в конном спорте. URL: https://www.prokoni.ru/articles/1521/rol_sportivno_psihologa_v_konnom_sporte_otkryivat_novye_vozmozhnosti_menyaya_myishlenie.html
2. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2018. URL: https://studme.org/273556/psihologiya/psihologiya_fizicheskoy_kultury_i_sporta
3. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе. Екатеринбург, 2016. С. 62-72.
4. Мужичкая Т. Конный спорт: предстартовый синдром. Психологическая подготовка спортсмена // Мустанг: главный журнал о лошадях. URL: <http://www.goldmustang.ru/magazine/sport/266.html>
5. Сафонов В.К. Психология спорта как направление психологической науки // Вестник СПбГУ. Сер. 6. 2012. Вып. 2. URL: <http://doc.knigi-x.ru/22istoriya/551188-1-francuzskiy-psihoterapevt-per-kuberten-uvlechenniy-istoriey-drevney-elladi-esche-buduchi-studentom-parizhsk.php>
6. Сидельникова В. Психологическое сопровождение подростков-спортсменов // Сборник материалов для специалистов-психологов ОГУ. URL: <https://www.b17.ru/article/2513/>
7. Тихвинская Е. О. Психологическая работа с переживанием страха в спорте // Психология переживания в спорте. Санкт-Петербург, СПбГУ, 2007. URL: <http://sportpsy.spbu.ru/perezhivanie-straxa-v-sporte/>
8. Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1997. URL: https://studme.org/273729/psihologiya/psihologicheskoe_soprovozhdenie_yunyh_sportsmenov