**Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности**

А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин, Кубанский государственный университет физической культуры и спорта, Краснодар

Неоспоримо, что в современном спорте психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха. Изучение этой проблемы на протяжении более чем 20 лет убеждает нас в ключевой роли наставников спортсменов на всех этапах деятельности последних. Этот факт приобретает всё большую социальную значимость. Отсюда возникает потребность в создании четкой схемы психологического обеспечения не только спортсменов, но и лиц, ответственных за их спортивные успехи.

Опыт нашей работы свидетельствует о необходимости тесного сотрудничества врача, психолога и тренерского состава команды. Оптимально наличие опытного психотерапевта в команде, обеспечивающего создание благоприятного психоэмоционального климата в коллективе, современное купирование невротических реакций, грамотную психодиагностику, способствующую выбору оптимального стиля деятельности спортсмена с учетом типологии нервной системы, личностных особенностей и. спорта. В то же время следует уделять пристальное внимание моральным и волевым качествам спортсменов , умело формируя адаптивную и конгруэнтную личность. Для начала целесообразно обучить спортсмена искусству самоконтроля и саморегуляции, научить сознательно управлять собой на всех этапах спортивной деятельности. Это не только обеспечит дисциплинированное поведение спортсмена, но и будет способствовать его спортивному мастерству. Сократится количество штрафных санкций, что в последнее время стало бичом нашего большого спорта.

В целях совершенствования психолого -педагогических и технических приёмов мы адаптировали ряд психокоррекционных и психотерапевтических методик к потребностям спорта. Остановимся на некоторых из них.

Аверсивная психокоррекция (Aversio - отвращение). В ее основе лежит теория научения. Мы используем методики аутотренинга, основанные на модели И.П. Павлова (классическое обусловливание) и на модели Скиннера (оперативное обусловливание). Учитываем типологические особенности нервной системы спортсмена, его личностные качества, в методиках, основанных на классическом обусловливании, сочетаются позитивные стимулы (одобрение, награды, призы) с болезненными, неприятными, вызывающими отвращение, отторжение действительности, в том числе словесное воздействие.

Эти приемы особенно эффективны при различных формах навязчивости. В банке наших данных есть редкий пример излечения спортсмена от стремления к самопожертвованию, что долго не диагностировалось и оценивалось опытными тренерами как повышенная активность и игнорирование правил безопасности. Разобравшись в ситуации и избавив спортсмена от этой опасной навязчивости, удалось предупредить непредсказуемые последствия и выйти на оптимальный режим его спортивной деятельности. Аверсивная терапия, по нашим данным, особенно эффективна применительно к злостным нарушителям дисциплины. Аверсивный стимул мы применяем совместно с тренером сразу вслед за реакцией, подлежащей угасанию. Применяются самые разнообразные наказания в зависимости от личностных особенностей спортсмена, вида спорта, привходящих обстоятельств (повторение действий до изнеможения, дисциплинарные наказания, многоразовое идеомоторное проигрывание упражнений, специальный режим и др.). Проводимая методика предусматривает постепенный переход от репрессивных приемов к поощрительным. Таким образом мы добиваемся замещения негативной подсознательной установки на позитивную с творческим компонентом. В процессе переформирования рефлекторно-понятийного механизма мы используем прием "якоря" как элемент НЛП с активизацией всех модальностей перцептивного аппарата. Например, для устранения у спортсменов привычного тремора или рефлекторных судорог мышечного и сухожильного аппаратов мы применяем отработку навыка попадания палочкой в ряд отверстий с постепенно уменьшающимся диаметром. Этот прием эффективен при необходимости достичь точности движений, совершенствовать глазомер, а также для адаптации нервно-мышечного аппарата к мелким и системно-координационным движениям. В процессе тренировки обучаемый учится расслаблять нужные группы мышц в чередовании с тонко дозированными сокращениями.

Таким образом, использование фактора избегания наказания, получения неприятных ощущений, неодобрения окружающих стимулирует приобретение желательных навыков и избавляет от негативных. Этот принцип универсален в любой сфере в процессе научения.

Аверсивная психокоррекция успешно применяется нами также для устранения ряда негативных стереотипов, приобретённых в процессе спортивной деятельности. В частности,.ких как навязчивые движения, непродуктивные ритуалы, фальстарт, неправильно заученные движения и даже нервно-рефлекторные физиологические позывы (дизурия, учащенный стул, повышенная потливость). К примеру, этими приемами мы избавляем гимнастов от гипергидроза, в частности от повышенной потливости ладоней, затрудняющей работу на перекладине и брусьях.

Антикомпульсивная эмоционально-мнемическая тренировка. Этот прием предложен и апробирован нами. Он заключается в волевом прерывании процесса формирования образа или воображаемого действия при малейшем отклонении от заданного стандарта. Иначе говоря, мы произвольно прекращаем мысленный процесс воспроизведения действия, как бы наказывая исполнительную систему за нарушение алгоритма действий с последующим повторением с учётом внесения коррекций. Таким образом, обостряются и совершенствуются все перцептивные и мнемические процессы, что позволяет сократить время усвоения упражнений и закрепить их в памяти. Характерно, что предложенная методика обеспечивает психоэмоциональный массаж, снимает усталость, повышает результативность тренировочного процесса и, кроме того, способствует быстрому и эффективному избавлению от компульсивного синдрома, т. е. навязчивой потребности в иррациональном действии.

Методы вытеснения и переключения. Эти методы особенно эффективны в профилактике фобического невроза. Наш опыт свидетельствует о том, что реабилитация наказанных за нарушение спортсменов требует особого подхода, внимания и специальных психотехнологий. В этих случаях в первую очередь мы снимаем фобический синдром перед действиями, приведшими к наказанию, и в дальнейшем совершенствуем спортивное мастерство. Боязнь повторить нарушения нейтрализуется поэтапно. На рациональном уровне совместно с тренером и спортсменом в реальных условиях анализируются причины, приведшие к нарушению, и проводится поиск выхода из создавшейся ситуации. Второй уровень психокоррекции осуществляется в состоянии гипноза в фазах релаксации и сомноленции. Наиболее эффективен гипноз-репортаж, когда после достижения фазового состояния с помощью психотерапевта управление процессом передается тренеру. Таким образом, переключение мыслительной активности с позиций "как бы чего не случилось" на четко мотивированную и обоснованную победу обычно проводит к успеху.

Эмоционально-мнемические приемы. Большое внимание мы уделяем грамотному формированию энграмм, т. е. чёткому и стойкому мысленному представлению упражнения, умению фиксировать локус контроля на продуктивном процессе спортивной деятельности. Тем самым формируется уверенный положительный настрой, вытесняются второстепенные мысли, сознание освобождается от помех типа боязни соперника или предстоящего процесса борьбы. Мысленное представление своих действий вначале происходит фрагментарно, но по мере усвоения элементов возникает целостное представление сути упражнения. Образное представление обязательно должно подкрепляться реальными действиями по принципу обратной связи П. К. Анохина. Важным элементом усвоения является словесное проговаривание своих действий, т. е. включение второй сигнальной системы для закрепления информации, завершающ ий момент - формулы самоубеждения и самовнушения типа: "Я готов идеально выполнить упражнение" или "Сегодня я уверен и силён как никогда!". Таким образом, энергия слов материализуется.

Выводы:

1. Мы являемся свидетелями того, как невоздержанность, неуважение к сопернику, мстительность, безжалостность и другие непродуктивные психоэмоциональные и поведенческие реакции приводят к проигрышу физически и технически хорошо подготовленных спортсменов. Удаление спортсменов с поля, деквалификации и прочие репрессивные санкции - это вершина айсберга, который встречается на пути некомпетентного тренера, разрушающего психологические основы стратегии и тактики спортивного процесса. Поэтому в настоящее время важнейшим резервом совершенствования в области спортивной деятельности является грамотное психоэмоциональное обеспечение.

2. Современные физические нагрузки, преодолеваемые спортсменом, его сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, достигли максимальных пределов. В связи с этим участились заболевания и травмы. Поиск новых психологических резервов - наиболее рациональное направление совершенствования в области физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт - фундамент трудового и нравственного воспитания человека, они формируют целеустремленность, комплекс волевых компонентов, морально-этические нормативы. На всем протяжении формирования адаптивной высоконравственной личности лейтмотивом является грамотное психологическое сопровождение.

Предложенные и апробированные нами психотехнологии способствуют оптимизации спортивной деятельности на всех этапах, активизируют творческий потенциал всех звеньев спортивного коллектива. Они являются мощным стимулирующим фактором трудового и нравственного воспитания.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>