

УДК 615.851:612.821:796.071.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННОГО МОТИВАЦИОННОГО ТРЕНИНГА У СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОБИЛИЗАЦИОННОГО ОБРАЗА «ИДЕАЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ»

А.А. Луговская, Л.А. Пирогова, Н.П. Величченко

ГУ «Областной диспансер спортивной медицины» г. Гродно,
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

В статье изложена целесообразность использования персонифицированного мотивационного тренинга у спортсменов для формирования мобилизационного образа «идеального выступления» с целью повышения эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: персонифицированный мотивационный тренинг, мобилизационный образ «идеального выступления», спортсмен, соревновательная деятельность.

The article shows the appropriateness of personified motivated training in sportsmen to form the mobilization image of "ideal sport performance" and to enhance efficacy of competitive activities.

Key words: personified motivated training, mobilization image of "ideal sport performance", sportsman, competitive activities.

Одним из основных методов определения надежности в спорте является результат спортсмена, показанный им на ответственных соревнованиях. При этом по единичному результату не всегда удается определить это качество. Динамика результатов спортсмена определяет надежность в течение длительного времени.

К сожалению, не всегда четко поставленные задачи реализуются спортсменом на соревнованиях, и многие тренерские тактические задания оказываются невыполненными в действительности. Обычно в таких случаях сгущают на слабую психологическую подготовленность спортсмена или команды.

Составляющими недостаточной соревновательной (психологической) надежности спортсмена являются:

- 1) неумение справиться с высоким нервно-психическим напряжением;
- 2) неумение подавить чувство тревоги, растерянности, страха, апатии, неуверенности;
- 3) неумение заставить себя бороться до конца, казалось бы, в безвыходных положениях;
- 4) незнание основ выработки «психологии победителя».

Поэтому неудивительно, что в спорте столько усилий тренерами и спортсменами направлено именно на регуляцию и саморегуляцию психических состояний.

Эффективность соревновательной деятельности – это производное состояния общей готовности спортсмена и его соревновательной надежности. При этом общую готовность спортсмена к соревнованиям можно рассматривать как его функциональный резерв (потенциал), который заложен в тренировочном процессе и должен быть реализован в соревнованиях. Соревновательная надежность спортсмена – это мобилизационный механизм имеющегося функционального резерва спортсмена и умение реализовать свой потенциал. Иными словами, соревновательная надежность спортсмена – это его способность утилизировать свой потенциал (общую готовность) в экстремальных условиях соревновательной деятельности [2].

Исследуя психофизиологические особенности спортсмена, определяется общая готовность, а

проведение мотивационного тренинга повышает соревновательную надежность.

Результативность спортивной деятельности определяется:

- уровнем мотивации;
- способностями спортсмена (технично-тактическими специальностями навыками и умениями);
- подготовленностью спортсмена.

Их базисом являются генетически детерминированные психофизиологические и медико-биологические предпосылки. Не акцентируя внимания на медико-биологическом аспекте (биохимические процессы и пр.), следует отметить важность изучения психофизиологических врожденных особенностей нервной системы, создающей эффективную устойчивую мотивацию, которая способствует повышению результативности.

Свойства нервной системы определяют:

- уровень общих способностей, необходимый для наиболее высоких достижений в большом спорте;
 - качественное своеобразие специальных способностей, необходимых для достижения успеха в узкой спортивной специальности;
 - динамику, своеобразие и индивидуальный стиль спортивной деятельности при одной и той же степени совершенства;
 - направление и степень влияния соревновательного стресса на уровень достижений.
- Основополагающими психофизиологическими показателями являются:
- последовательный либо параллельный режимы работы полушарий головного мозга;
 - выносливый либо чувствительный тип нервной системы;
 - подвижность либо инертность нервных процессов;
 - уравновешенность либо неуравновешенность нервных процессов.

Кроме того, имеют значение:

- 1) основные свойства внимания спортсмена (объем и скорость переключения внимания);
- 2) устойчивость формирования психического динамического образа зрительно-моторной деятельности;

3) способность к экономичному расходованию энергетических ресурсов организма при длительных нагрузках.

Таким образом, для успешной подготовки спортсмена необходимо знать исходный уровень его психического состояния. С этой целью используется компьютерная программа «ПсихоЭргоТест».

По данным теста выявляются основополагающие психофизиологические показатели человека:

- ведущий канал получения информации;
- последовательность ее обработки;
- устойчивость к острому и хроническому стрессу;
- режим релаксации и мобилизации;
- особенности психической деятельности, связанные с профессиональной эффективностью;
- качество сложнскоординированной деятельности в контуре «глаз-мозг-рука»;
- влияние отрицательных эмоционально значимых воздействий на качество деятельности;
- распределение, объем, скорость переключения внимания;
- стратегия деятельности в затруднительной ситуации;
- скорость перехода от одного вида деятельности к другому;
- скорость реагирования на внешние изменения (адаптация);
- скорость усвоения новой информации;
- выносливость;
- работоспособность;
- помехоустойчивость;
- устойчивость к монотонной деятельности;
- уравновешенность.

Это дает возможность составить специфический психофизиологический паспорт спортсмена.

Индивидуально-типологические психофизиологические характеристики спортсмена являются важным связующим звеном устойчивых мотивационных компонентов деятельности и ее результативности. Именно психофизиологические характеристики спортсмена формируют устойчивость к различным неблагоприятным состояниям, которые развиваются при данном виде деятельности, т.е. в значительной степени обуславливают устойчивость мотивации достижений. Целесообразно основывать персонифицированные методики мотивационного тренинга спортсменов на базовых врожденных психофизиологических характеристиках интеллектуальной и физиологической активности: индивидуальном профиле асимметрии мозга и типологии нервной системы. Персонификация мотивационного тренинга достигается с учетом взаимовлияния определенных психофизиологических характеристик для конкретного индивидуума. Кроме того, необходимо рассматривать отдельно тренировочный, соревновательный и постсоревновательный периоды, поскольку разные мотивационные установки диктуются разными этапными целями деятельности и разным уровнем эмоционального напряжения. По данным Республиканского центра проблем человека, у большинства фехтовальщиков, независимо от более узкой специализации (сабля, шпага или рапира), наблюдаются чувствительный тип нервной системы и подвижность нервных процессов. У лыжников – выносливый тип нервной системы и инертность нервных процессов. У стрелков-пулевиков в подавляющем большинстве – чувствительный тип нервной системы. У борцов различных видов – тоже (но в меньшей

пропорции). А в командно-игровых видах спорта четкого разделения на типы нет (может быть в пределах игрового амплуа). Так, для нападающего хороши сочетания параллельности работы полушарий мозга, чувствительности подвижности и преобладания процессов возбуждения. Для вратаря – параллельность работы полушарий мозга, чувствительный тип нервной системы, подвижность и уравновешенность (это сочетание дает быстроту, точность и адекватность реагирования) [1].

Таким образом, у каждого психофизиологического качества есть и положительные, и отрицательные стороны. Целесообразно делать прогноз с использованием как можно большего их числа при учете взаимного усиления или нивелирования. При этом обязательно включение ситуационно-детерминированных характеристик, выявляющих состояние испытуемого в момент психофизиологического тестирования. С любым качеством можно работать, если знать его «плюсы» и «минусы» – соблюдение конкретных режимов тренировки, релаксации и мобилизации. Это поможет избежать нежелательных эффектов и усилить преимущества за счет их положительных сторон.

Для наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсмена нами использовалось формирование в процессе психотренинга мобилизационного образа «идеального выступления». Обучение прошли спортсмены, занимающиеся плаванием. Группа состояла из десяти человек 17-18 лет, из них кандидаты в мастера спорта – 6 человек, мастера спорта – 2 человека, I-й спортивный разряд – 2 человека.

Формирование мобилизационного образа «идеального выступления» проводилось за этапом овладения основами релаксации. Использовалась мышечная и психическая релаксация из ментального тренинга Л.-Э. Унесталы. После успешного завершения данного этапа спортсмен в состоянии полного расслабления создавал образ «идеального себя» во время предстоящего выступления, стараясь оптимально «восчувствовать» по Дэвиду Кречу. Когда спортсмен будет более эффективно воспринимать, чувствовать, думать, действовать, проработав предстоящее соревнование, значит, более четкий образ «идеального выступления» создастся и закрепится в сознании. Регулярные занятия создают четкий след в коре головного мозга, что увеличивает возможность легкого доступа к образу «идеального выступления» и повышает эффективность воспроизведения. Во время соревнования спортсмен, используя навыки самонастройки, активизирует созданный образ, что приводит к мобилизации организма и улучшает спортивные результаты.

Помимо этого, снижается побочное влияние факторов внешней среды, повышается самооценка, т.к. спортсмен находится в «особом состоянии сознания».

Таким образом, в результате наблюдений выявлено существенное улучшение показателей на соревнованиях по плаванию у 80% спортсменов, у 20% спортсменов изменений не наблюдалось, что объясняется отсутствием заинтересованности в применении метода.

Литература

1. Сагайдак С.С. Мотивация достижений в спорте // Минск, 2002. С.49-50
2. Бундзен П.В. Основы ментального тренинга // Материалы международной конференции Минск, 24-25 июня 2004г. С.9-14.

Поступила 24.11.06