ПСИХО-МОТИВАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Мельников В.М., Юров И.А.

Под психо-мотивационным сопровождением понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное формирование оптимальных процессов, состояний, свойств и качеств спортсменов различными психотерапевтическими и мотивационными формами, средствами и методиками с целью достижения максимально возможных результатов в спорте.

В спорте помимо теоретической, технической, материальной, физической, функциональной, тактической, моральной, большое значение имеет психологическая подготовка спортсменов. В психологической подготовке важное место занимают различные методы психотерапии и мотивации: чем шире спектр, тем эффективнее их воздействие [1,2].

В регулярной учебно-тренировочной деятельности применяются созидающие и тормозящие приемы психолого-педагогического воздействия. Так после психодиагностики установлено, что лучшими приемами воздействия на спортсменов с экстравертированностью, с экстрапунитивными (внешне-обвинительными) реакциями, повышенной личностной и реактивной тревожностью будут тормозящие, такие как ласковый упрек, намек, параллельное педагогическое действие, мнимое безразличие и недоверие, предупреждение и в последнюю очередь более сильные приемы: приказание, осуждение и наказание. Из созидающих приемов целесообразно применять убеждение, просьбу, проявление огорчения [3,4].

Спортсменов с преобладанием интровертности, нейротизма, интрапунитивных (внутренне-обвинительных) реакций, личностной и реактивной тревожностью важно вербально поддержать, оказать помощь при общении в коллективе, на сборах, при адаптации к новым условиям, вселить уверенность в свои силы. Лучшими будут созидающие приемы: убеждение, внушение, поощрение, доверие, внимание и забота, моральная поддержка и укрепление успеха в спортивной деятельности, вовлечение в интересную внеспортивную деятельность (арттерапия, хобби); из тормозящих приемов целесообразно использовать ласковый упрек, иронию, мнимое безразличие [5,6].

При интенсивных тренировках необходимо научить спортсмена самостоятельно применять следующие приемы:

1.Самоприказы. Спортсменам важно выработать органическая связь между внутренней речью и действием, чтобы систематически преодолевать препятствия и трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация самоприказов носит эмоционально-волевой характер. Вначале главная роль принадлежит тренеру, затем спортсмен самостоятельно регулирует свое состояние исходя из конкретных условий спортивной деятельности.

2.Формирование образов. Умение мысленно представить образ для подражания, войти в сильную роль помогает обрести собственный стиль

поведения и не только регулировать свое состояние, но, если нужно, оказывать психологическое давление на соперника.

3. Целенаправленное представление ситуаций. В спорте широко применяется идеомоторная тренировка – планомерно повторяемая, сознательное, активное представление и ощущение элементов спортивной деятельности.

4. Способы отвлечения. В спорте часто бывает необходимо сознательно снизить мотивацию к успеху, перенести задачу на успешный результат, на сам процесс деятельности, который должен вызывать положительные эмоции и удовлетворенность.

В соревновательный период целесообразно использовать методы симптоматической психотерапии, в том числе аутотерапию (самовнушение, самовоспитание, самоуправление, ауто-гетерогенная тренировка, гипноз)[7,8].

В соревновательном периоде могут возникнуть состояния утомления и переутомления, чрезмерная нервно-психическая активность, фрустрации, особенности подготовки спортсмена к экстремальной деятельности.

1. Психотерапия при утомлении и переутомлении, которая включает виды психотерапии, построенные на отвлечении (арттерапия, музыкальная терапия, переключение с одного вида деятельности на другой, пассивный и активный отдых, психогипноз, социально-психологический тренинг).

2. Психотерапия при чрезмерной нервно-психической активности, которая включает методы саморегуляции в паузах психорегуляции, особенно в фазе идеомоторных представлений ожидаемой нестандартной ситуации и конкретных действий, в результате которых у спортсмена должно формироваться психофизиологическое состояние, образно определяемое как «горячее сердце и холодная голова».

3. Психотерапия в состоянии фрустрации, которая включает рациональную психотерапию, которую целесообразно сопровождать внушением императивного типа; гипносуггестивные внушения (гипноз, психогипноз, аутогенная тренировка, прием «репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в конкретных эмоциональных ситуациях, аналогичных спортивной деятельности).

В восстановительном периоде помимо медикоментозных средств, целесообразно широко использовать методы курортно-рекреационной терапии, включающей в себя целый комплекс различных воздействий: спортивные игры по упрощенным правилам на свежем воздухе, климатотерапия, бальнеотерапия, пелоидотерапия, аэро-и ароматерапия, гелиотерапия, телассотерапия, акватерапия, туризм, лечебно-физическая культура (ЛФК), массаж и др. Однако наибольшего успеха применение этих средств достигается при их психотерапевтическом сопровождении, которое носит сугубо индивидуальный характер с учетом квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации.

Особое значение имеет формирование адекватной и позитивной мотивации спортсменов к спортивной деятельности:

1. Мотивация организацией среды (спортивного социума). К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие средства, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты.

2. Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького к большому успеху. Успех укрепляет самостоятельность, выдержку, самообладание, веру в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена может чрезмерно повыситься самооценка, утратиться критическое отношение к своей деятельности.

3. Мотивация оценкой. Психофизическое напряжение всегда должно заканчиваться количественной и качественной оценкой со стороны тренера, руководителей, значимых лиц. Количественная оценка может измеряться объективно (в баллах, отметкой). Качественная оценка может быть положительной и отрицательной: «так держать», «сегодня плохо».

4. Мотивация примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение.

5. Мотивация моральными стимулами. К этой форме относятся: публичное подведение итогов тренировочного цикла, соревнований с вручением грамот, дипломов, вымпелов, значков, жетонов, торжественное проведение спортивных вечеров, встреч за круглым столом, спортивных линеек.

6. Мотивация материальными стимулами. К этой форме относятся: вручение призов, подарков, спортивных костюмов, спортивного инвентаря и оборудования, заключение контрактов, выплата призовых за выступления и победы в соревнованиях различного ранга и т.п. Однако следует учесть, что материальная стимуляция должна иметь разумные пределы и сочетаться с другими формами социально-педагогического воздействия.

7. Мотивация средствами массовой информации (СМИ). Мотивация фото-видео-киноматериалами. Заметками и статьями в газетах и журналах о спортивной деятельности спортсменов благоприятно и стимулирующее оказывает влияние на спортивную деятельность спортсменов.

Результаты нашего многолетнего наблюдения и экспериментальных исследований, представленных в списке литературы, свидетельствуют, что рациональная психолого-мотивационное сопровождение спортсменов повышает спортивную результативность, личностную толерантность и оптимизм спортсменов, положительную эмоциональность и удовлетворенность всеми нюансами спортивной деятельности. значительно снижают влияние стрессогенных и экстремальных условий в спортивной деятельности [9,10].

Литература

1. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2013. – №3. – С.18–21.
2. Мельников В.М., Юров И.А. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений//Спортивный психолог. –2014.–№1 (32).- С.34-38.
3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. 2014. – №3. – С.20–23.
4. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии / Известия Сочинского государственного университета.- 2014. № 4-2 (33). - С.158–162.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности/Спортивный психолог. - 2016. - №1(4)–С.34-36
6. Мельников В.М., Юров И.А. Психоакмеологические предикторы спортивных достижений / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: КГУФКС и Т., 2016. –Т.1. №1. – С.142-145.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) /Спортивный психолог. - 2016.-№2(41) – С. 70-74.
8. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов. - Германия (ЛАП), 2016.- 226 с.
9. Юрова К.И., Юров И.А. Психология личности: структура и функции//Дружининские чтения. Сб. материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции. г. Сочи. – Киров: МЦНИП, 2014. - С. 190- 192.
10. Юрова К.И., Юров И.А. Фрустрация как фактор неадаптивного поведения/Гуманизация образования.- №6.-2016.- С.110-115.

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЮЩЕЙ РИСКА

Попова В.С., Шаповалов В.И.

Статья направлена на изучение проблемы психологической готовности человека к безопасному поведению при выполнении деятельности в условиях риска. Актуальность работы связана с тем, что на территории Российской Федерации предприятия и организации, осуществляющие деятельность, связанную со строительством, реконструкцией объектов и их эксплуатацией, а также выполняющие сложные технологические процессы производства и труда, относятся к регламентируемым видам деятельности, связанные с жизнью и здоровьем человека, а также безопасностью объектов и окружающей среды.

Для этой категории работников разработаны четкие государственные нормативные требования, правила и правовые акты для функционирования в условиях производства работ с повышенной опасностью (риска). В основе документа лежат требования обеспечения безопасности работников в