

УДК 378.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Боженова Н.А., Джумагалиева А.А., Заикина О.А.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (400005, г. Волгоград, проспект Ленина, 78), e-mail: nataly9403@mail.ru

В данной статье раскрывается важность процесса визуализации в спортивной психологии. Психологическая подготовка очень важна не только при подготовке к соревнованиям, но и для совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок. Для получения хорошего результата необходимо правильно поставить цель. Приводится схема модели процесса мотивации посредством постановки и достижения целей. В ходе соревнований непременно возникает стрессовая ситуация, которую необходимо правильно преодолевать. В статье подробно рассматриваются различные причины стресса. Детально разобраны способы достижения успеха в спорте. Показаны приемы, помогающие преодолеть страх перед соревнованиями, а также психологический стресс и настроиться на победу. Многие тренеры и преподаватели физической культуры придерживаются мнения, что современный спорт это на 10% физическая составная и на 90% - психологическая. Действительно, в профессиональном спорте, где результат во многом определяется сотыми долями секунд или долями миллиметров, психологическая подготовка спортсмена приобретает чрезвычайно важное значение. Визуализация в спорте - это методика обучения, которая является частью большой науки психологии спорта. Визуализация также известна как процесс создания мысленных образов, психологическое управление движениями, идеомоторная тренировка. В статье описывается эксперимент по применению метода визуализации.

Ключевые слова: Визуализация, стресс, спортивная психология, методы, образы, представления, воображение, цель, достижение результата.

USE OF VISUALIZATION METHOD FOR PREPARING STUDENTS-ATHLETES

Bozhenova N.A, Dzhumagalieva A.A., Zaikina O.A.

Volgograd State Academy of Physical Education (400005, Volgograd, Lenin Avenue, 78),
e-mail: nataly9403@mail.ru

This article reveals the importance of the visualization process in sports psychology. Psychological preparation is very important not only in preparation for the competition, but also to improve the sports character, for better recovery after training loads. To get a good result, you need to set the right goal. The scheme of motivation process model by setting and achieving goals is given. In the course of the competition, there is certainly a stressful situation that must be overcome correctly. The article discusses in detail the various causes of stress. The ways of achieving success in sports are analyzed in detail. The techniques that help to overcome the fear of competition, as well as psychological stress and tune in to win are shown. The ways of achieving success in sports are thoroughly disassembled. Many coaches and teachers of physical education have the opinion that modern sports is 10% physical and 90% psychological. Indeed, in professional sports, where the result is largely determined by hundredths of a second or fractions of a millimeter, the psychological preparation of the athlete becomes extremely important. Visualization in sports is a teaching technique that is part of the great science of sports psychology. Visualization is also known as the process of creating mental images, psychological control of movements, ideomotor training. The article describes the experiment on the application of the visualization method.

Key words: Visualization, stress, sports psychology, methods, images, representations, imagination, goal, achievement of result.

Соревнование – это главное в спорте. Это измеритель подготовки спортсмена. Только спортсмен и тренер знают, какой длительный, тяжелый путь подготовки к соревнованиям. Яркие, броские, зрелищные соревнования затмевают собой неизмеримо более длительный путь подготовки к ним, путь не просто продолжительный, но часто тяжелый, монотонный, а нередко изнуряющий. К спортивному достижению, родившемуся за секунды или минуты, спортсмен и тренер идут постепенно, изо дня в день долгие годы.

При подготовке к соревнованиям важную роль играет также психологическая подготовка для формирования и совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок, для вскрытия глубинных резервов спортсменов, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Для того чтобы получить хороший результат в спорте – необходима правильная постановка целей. Процесс постановки и достижения целей, выглядит следующим образом: спортсмен с учетом эмоциональной реакции осознает и оценивает события, происходящие в его окружении. На основе этого он определяет для себя цели, к достижению которых стремится, и, исходя из поставленных целей, осуществляет конкретные действия, выполняет определенную работу. То есть ведет себя определенным образом, достигает поставленного результата и получает от этого удовлетворение (рис.1). Следовательно, правильная постановка целей минимизирует стрессовую ситуацию на соревнованиях.

Рис. 1. Схема модели процесса мотивации посредством постановки и достижения целей.



У спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы соревновательного периода. Стресс может быть получен собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, перенапряжением, травмами и т. д. Причинами стресса могут быть как когнитивно-эмоциональные факторы, так и экстремальное физическое и эмоциональное напряжение.

Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний — нет [3].

Специалист в области спортивной психологии, Л. Д. Гиссен, пишет: «В условиях спортивной деятельности наряду с физиологическими компонентами психические аспекты также могут быть сильными стрессорами. Не сама ситуация является стрессором, а отношение спортсмена к ней может сделать ее таковой» [4].

Специальные исследования показали, что у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента для высокой стрессоустойчивости в период соревнований имеются индивидуальные, своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции.

Негативные эмоции и страх перед соревнованиями могут свести на нет все усилия по физической подготовке. Избавиться от страха перед соревнованиями, преодолеть психологический стресс и настроиться на победу можно, используя следующие приемы:

Отдых

Дает возможность успокоиться после тренировки. Достаточно часто используется прогрессирующая мышечная релаксация (ПМР), когда напрягаются, а затем расслабляются группы мышц по всему телу. Таким образом, спортсмены могут разрабатывать свои собственные варианты, которые способствуют хорошему отдыху за короткое время. Иногда используют медитацию или гипноз, а также, прослушивание музыки.

Самомотивация

Один из способов мотивировать себя — заучить и повторять мудрые слова или цитату, которую следует произносить, когда идете на тренировку или соревнование. Это может быть что-то вроде: «Сегодня я буду тренироваться как чемпион, потому что завтра я могу быть одним из них».

Самовнушение

Используйте его для того, чтобы изменить свою точку зрения о ситуации к лучшему. Повторяйте себе, например, что в обучении было так трудно, что теперь никто не сможет остановить вас. Внушайте себе конкретные мысли, которые дают вам дополнительные силы.

Визуализация

Часто используется с методами релаксации и позволяет уменьшить возбуждение. Например, когда боксер представляет себе бой, удары, которые он наносит, крики толпы, атмосферу

соревнований, он переживает определенные чувства. Представляя это, он делает упор на те источники стресса, которые оказывают на него давление, вызывают чувство неопределенности или низкую самооценку. Расслабляясь в спокойной обстановке и прокручивая заранее эти образы перед своим мысленным взором, он минимизирует их влияние. Уделяя этому десять минут в день и повторяя до автоматизма, тренирует свой мозг реальностью и образами.

В данной статье мы подробнее остановимся на методе визуализации при достижении спортивных результатов. Визуализация - это создание в воображении образов желаемой действительности. Это один из мощнейших инструментов для достижения целей. Визуализация проста в использовании. Мечты и фантазии, воображение и мысленная репетиция - все это примеры визуализации желаний.

Визуализация является одним из основных средств, используемых в спортивной психологии. Рассмотрим пять шагов применения метода визуализации, которые помогут достичь поставленной цели. То, что происходит в вашей голове, является результатом вашей деятельности.

Шаг номер 1 - Практика создает совершенство.

Каждый человек способен к визуализации. Для многих из людей это навык, который нужно развивать. Существует два ключевых принципа:

Первый - занятия визуализацией должны быть последовательными.

Известно, что, последовательно практикуя визуализацию, человек приближается к своей цели, ускоряя тем самым процесс ее осуществления. Такая практика, как правило, должна занимать 10 минут в день и час интенсивных занятий раз в неделю. Регулярно занимаясь визуализацией, вы разовьете способность добиваться желаемого в реальной жизни.

Идеальное время для визуализации это утро. Потому что именно в это время ум ясен, и человеку проще создавать изображения в своей голове.

Второй ключевой принцип - всегда будьте на позитиве.

Не следует расстраиваться, если поначалу результат не будет замечен. Этого и следует ожидать. Успех приходит не сразу. Визуализация это одна из привычек успешного человека, потому учитесь, тренируйтесь, а главное верьте, что достигнете своей цели. Просто создавайте образ любым способом. Это способствует развитию воображения, которое помогает нам формировать реальность.

Шаг номер 2 - Представляйте то, что хотите.

Одним из сильнейших эффектов визуализации является программирование подсознания. Соответственно оно ведет нас к поставленной цели.

Проблемой большинства людей является негативный настрой. Часто люди представляют себе далеко не самые приятные ситуации. Многие склонны оживлять в воображении свои страхи, которые впоследствии становятся реальностью. К сожалению, подсознание не делит мысли на плохие и хорошие. Это очень похоже на систему GPS в автомобиле, которая просто ведет нас по

запрограммированному пути. Ваш разум - секрет вашего успеха. Вы можете всегда быть первыми. Представляя успех, вы программируете свое сознание на достижение желаемого.

Шаг номер 3 - Изменение перспективы.

Играйте со своим воображением. Расслабьтесь и представьте, будто вы находитесь на спортивной арене. Где проводятся соревнования? С кем вы соревнуетесь? Что вы видите, слышите, чувствуете? Что вы ощущаете, когда вы видите свое выступление? Вы наблюдали за собой со стороны, или же вы наблюдали за собой на экране телевизора?

Если воспринимать ситуацию, являясь участником, то говорят об ассоциации, если же воспринимать себя «со стороны», то говорят о диссоциации. Каждый человек использует свой метод, который подходит именно ему.

Общепризнано, что более весомым из двух методов является ассоциация (т.е. быть участником события). Визуализация помогает нам прийти к ощущению достигнутой цели. Однако также стоит обращаться к диссоциации. Например, в гимнастике или в прыжках в воду это поможет лучше понять, как выглядит тело со стороны, во время движения.

Шаг номер 4 – Создание образа.

Визуализация важна, но еще более важно чувства и ощущения, созданные внутри нас. Одно без другого напоминает автомобиль, без топлива. Чувства приводят к эмоциям, а эмоции это топливо нашего выступления. Создайте мощные эмоции, и у вас будет не менее мощное выступление. Исходя из этого, огромный ключ к визуализации – увеличение опыта или, другими словами, увеличение интенсивности ваших эмоций. Существует несколько способов сделать это. Например, такие как: яркое воображение или изменение интенсивности визуализации.

Вернемся к более ранней визуализации. Была ли она цветной или черно-белой? Если это был цвет, то следует сделать ее черно-белой. Прodelать ту же процедуру, но уже наоборот, сделав визуализацию цветной. При добавлении цвета и яркости к нашей визуализации, мы добавляем больше энергии. Наши эмоции усиливаются. С этим можно играть, делая изображение более насыщенным. Сделайте его еще более ярким. Если это возможно, сделайте эмоции настолько яркими, чтобы они начали светиться. Практика в рисовании с большим количеством цветов значительно увеличит эффективность наших визуализаций.

Шаг номер 5 – Следуйте системе.

Большинство людей имеют случайный подход к визуализации. Процесс включает в себя закрытие глаз и просто представление. «Отпустите свое тело» и следуйте за системой, это важно из-за природы визуализации. Закрывая глаза, вы расслабляетесь как физически, так и мысленно. Представьте себя в лучшем виде, во время выступления, а через некоторое время вы уже ловите себя за мечтами о предстоящем месте отдыха. Природа ума заключается в его неконтролируемости. С

практикой вы улучшаете контроль над своей визуализацией, но преимущество можно получить, следуя системе.

Система визуализации наилучшей формы в индивидуальном виде спорта также обеспечивает идеальную прогрессию, улучшая при этом саму визуализацию. Основные пункты, включенные в систему визуализации наилучшей формы в индивидуальном виде спорта:

1. Физическое расслабление с использованием одного из четырех способов релаксации;
2. Умственное расслабление с использованием метода зонирования;
3. Подключение к своему идеальному состоянию;
4. Визуализация себя на пике своих возможностей;
5. Создание и закрепление образа;
6. Завершение сеанса, представляя себя с конечным результатом.

Не стоит недооценивать силу ума, поскольку ваш психологический настрой может быть или вашим мощным инструментом – или тормозом. Вы можете достичь всего, во что вы верите. Давно признано, что психологические навыки важны для высококвалифицированных спортсменов. Спортсмены с определенным «уровнем прочности» имеют больше шансов на успех. Ранее считалось, что эти навыки передаются генетически или приобретаются в раннем возрасте. Сейчас общеизвестно, что спортсмены и тренеры способны усваивать широкий спектр психологических навыков, которые могут сыграть решающую роль при обучении и выступлениях.

Спортивные психологи могут помочь обучить спортсменов как улучшить двигательные навыки, справиться с соревновательным стрессом, как оставаться сосредоточенным на фоне многих отвлекающих факторов во время соревнований. Психологическая подготовка должна стать неотъемлемой частью полноценного тренировочного процесса спортсмена наряду с другими элементами тренировки. Это лучше всего достигается путем совместных усилий тренера, спортивного психолога и спортсмена.

Список литературы:

1. Боженова Н.А. Олимпийские виды спорта. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015.
2. Бганцева И.В., Боженова Н.А., Васильева Ж.В. Анализ психологических особенностей обучающихся через восприятие спортивной рекламы. - Сб.: Гендерный подход в Олимпийском движении: научные труды по материалам Международной научно-методической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017.
3. Визуализация в психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psihoanalitik.net/library/articles/vizualizacia.html> (дата обращения: 18.01.2018).

4. Визуализация: психологический прием, помогающий исполнить желание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gurutest.ru/publication/vizualizatsiya-psihologicheskij-priem-pomogayuschij-ispolnit-zhelanie.html> (дата обращения: 10.12.2017).
5. Назаренко Е.Н. Визуализация – главный инструмент психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/vizualizatsiya-glavnyy-instrument-psikhologii.html> (дата обращения: 12.03.2018).
6. Определение типа личности в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport.html> (дата обращения: 04.05.2018).
7. Хрусталева М.Н. 5-дневный интенсив по развитию модальностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/vizualizaciya> html (дата обращения: 20.04.2018).
8. Шнар М.С. Зачем нужна визуализация в психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.all-psy.com/stati/detail/2182.html> (дата обращения: 20.04.2018).