

## **Тема: Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов**

Преподаватель Бухарского Государственного университета кафедры психологии Собиров Абдулазиз Абдурозикович

**Keywords:** *positive technologies, sportsmen, competitive activity.*

Ключевые слова: позитивные технологии, спортсмены, соревновательная деятельность.

**Введение.** Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие составляющие подготовленность спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть, как положительной, так и отрицательной.

Здесь на первый план выходит умение спортсмена в ситуациях соревновательной борьбы управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций [1; 2; 4]. именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами [5].

**Цель исследования:** изучить сущность и значимость позитивных психотехнологий в спортивной деятельности, и обосновать их использование в процессе подготовки спортсменов.

**Результаты исследования.** Проблема преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности есть часть более широкой проблемы управления спортсменом своим поведением и деятельностью в соревнованиях. Данная проблема решается в основном через психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. содержание психологической подготовки спортсменов, представленное в учебниках по спортивной психологии недостаточно для осуществления полноценного психологического обеспечения подготовки спортсменов.

### **Технология разрешения внутриличностного конфликта.**

*Первая стадия* - описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения, и как эти симптомы повлияли на его состояние в соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется тому, как

именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность).

*Вторая стадия* - уточняющая. Психолог, тренер задаёт вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению конфликта. Здесь важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта; и какое они оказали влияние; достигнута ли была цель. Отсутствие реакции в какой-то области может стать важным диагностическим основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии.

*Третья стадия* - поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрирует умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает её содержание и причины её вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет ему в будущем.

*Четвертая стадия* - вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена.

**Моя подготовленность.** спортсмен должен ответить самому себе на следующие вопросы (не исключаются другие вопросы):

- Какие функции я выполняю в спорте?
- Справляюсь ли я с ними?

Ответив на эти вопросы, спортсмен создаёт конкретное представление о своей подготовленности к соревнованию, заключающееся в следующем:

Я - пловец - брассист (100, 200 м) мастер спорта Узбекистана.

*Мои функции на соревновании следующие:*

- подготовиться физически к соревнованию;
- хорошо выспаться перед соревнованием;

*Мои сильные стороны:*

- уверенное состояние на старте;
- быстрый старт;

Над чем стоит поработать:

- над развитием навыков саморегуляции для создания оптимального предстартового состояния;
- над развитием силы и силовой выносливости;

При ответе на эти вопросы у спортсмена складывается представление о своей «команде» в следующей формулировке.

*Тренер и я едины в достижении моих целей. Мои достижения нужны тренеру - это результаты его работы. Тренер верит в меня, товарищи по команде поддерживают меня. Мои родные и близкие будут рады моим победам, они ждут их от меня.*

**Выводы:** Основной тезис позитивных психотехнологий в сфере спорта - «Силён не тот спортсмен, у которого нет проблем, а тот, кто умеет их предвидеть и разрешать». На формирование у спортсменов этого умения и направлены позитивные психотехнологии. Смысл этих технологий видится не только в оказании помощи спортсменам преодолевать насущные конфликты, но и в обучении их навыкам самопомощи в разрешении конфликтов. Ведь на соревновании спортсмену придется самому без посторонней помощи разрешать возникающие конфликты. При мысленной ассоциации себя с положительным (позитивным), подсознание спортсмена соответственно (положительно) реагирует на это. Преобладающие, положительно направленные мысленные образы создают благоприятные условия для достижения желаемой реальности.

Литература.

1. Бабушкин, Г. Д. Интуиция в принятии решений в экстремальной деятельности /Г.Д. Бабушкин, Е.А. Науменко //Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2013. - № 1. - С. 7-13.
2. Бабушкин, Г.Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях /Г.Д. Бабушкин //Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2009. - № 4. - 49-52.
3. Бабушкин, Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности /Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. -2012. - № 3. - С. 56-71.