

У результаті співставлення даних щодо самоконтролю в різних сферах життєдіяльності та успішності професійної підготовки виявлено наявність низького рівня зв'язку між здатністю до самоконтролю у різних сферах життєдіяльності та окремими професійно - важливими якостями, а саме: між здатністю до емоційного самоконтролю, самоконтролю в діяльності, соціального самоконтролю та здатністю до емпатії; між здатністю до самоконтролю в діяльності та стресостійкістю, соціальною адаптованістю, здатністю до емпатії; між здатністю до соціального самоконтролю та комунікабельністю, емпатійністю. І лише здатність до соціального самоконтролю пов'язана з успішністю навчання студентів.

Отримані дані показали наявність певного зв'язку між успішністю професійної підготовки майбутніх психологів та їх здатністю до саморегуляції. Вони є підставою для розгляду значення формування саморегуляції у студентів для підвищення ефективності їх фахового зростання.

МЕТОДИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Піддубна Л.О., Авдріященко Ю.В., студенти ННІПП НАВС *Науковий керівник:* к.педн., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ННІПП НАВС Радомський І.П.

У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань, використовувана в процесі систематичного виховання і самовиховання спортсмена. Тому зміст поняття «психологічна підготовка» (ПП) і «ментальний тренінг» (МТ) у вітчизняній спортивній психології у відомому змісті тотожні. Ментальні методи психотренінгу (ММП) нині підкріплені використанням тренерами і спортсменами аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів введення інформації у свідомість, підсвідомість і безпосередньо в мозок спортсменів, застосуванням електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку в процесі МТ. Психіка і мозок діючого спортсмена для вченого, що вивчає особистість спортсмена, - тотожні поняття.

Коротко характеризуємо деякі методи ментального тренування (МТ), що застосовуються у сучасній загальній і спеціальній психологічній підготовці спортсменів до змагань.

Аутогенне тренування. В основі існуючих методів АТ лежить механізм самонавіювання (психічного самовпливу). Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. Саморегуляція в АТ реалізується за допомогою аутокомунікації між «Я» суб'єкта і частинами його тіла («не-я»), сприйнятими суб'єктом як субособистості або елементи внутріособистісної сфери.

Ідеомоторне тренування. В основі ідеомоторного тренування лежить «загадковий ефект» зв'язку думки і рухів. Представлення про рух якимсь образом тісно зв'язано із самим рухом. Образ руху (представлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах - мікроруках м'язів, відповідальних за виконання

Уявна репетиція. Як пише В. П. Некрасов, «оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб уміти керувати своїми емоціями і почуттями, знімати вплив психологічного вантажу тимчасових невдач, остраху майбутньої діяльності». Цій меті найкраще відповідає метод уявної репетиції, широко використовуваний у практиці психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Ментальний імаго -тренінг. Метод імаго-тренінгу (образ, зображення) заснований на функціях продуктивної (творчої) уяви, що дозволяє спортсменові створити у своєму розумі потрібну картину майбутніх дій, представити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ у майбутнє, вжитися в нього.

Психотренінг вольової уваги. До цієї групи методів ментального тренінгу відносяться традиційні прийоми і вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, навичок тактичного мислення, прийняття рішень, корекцію самооцінки й ін.

Методи гіпнозу. Гіпноз оперує станом трансу, у який спортсмен вводиться за допомогою вселяння. Застосування цих методів у спорті обмежено, оскільки багато спортсменів і тренерів не бажають піддавати психіку спортсменів гіпнотичному впливу, побоюючись, що останні втратять почуття самодостатності і виникне підсвідоме залежність спортсмена від хвиль гіпнолога.

Медитаційні методи. Ментальний психотренінг спортсменів за допомогою медитаційних методів є новим і нетрадиційним для вітчизняного спорту в порівнянні з вищеописаними методами. Причиною непопулярності цієї групи методів є їхня ірраціональність, орієнтація на релігійні доктрини східних духовних навчань і окультизму практику їхнього застосування.

Ментальний відео-тренінг. Це досить популярна нині техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, здійснювана з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам навч. побачити власні помилки і промахи на змаганнях, краще вивчити своїх суперників, підвищити рівень власної саморегуляції станів.

Макетне моделювання дій. Даний метод найбільш популярний у тактичній підготовці спортсменів, які програють різні тактичні варіанти своїх можливих дій у майбутніх змаганнях на макеті реального ігрового поля, на якому кольоровими фішками представлені гравці своєї і чужої команди.

Психологічний фактор відіграє інтегральну роль, забезпечуючи рівень психорегуляції, який відповідає завданням змагальної діяльності, створюючи передумови для реалізації біомеханічного, медико - біологічного і соціально -педагогічного факторів надійності спортсмена.

Отже, психологічна підготовка передбачає планомірний розвиток необхідних якостей, що сприяють розвитку психічних, технічних і тактичних можливостей спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка до змагань повинна базуватися на інформації про можливих і явних суперників, стані місць змагань та ін. Вивчення цих факторів і реальна оцінка рівня досягнень спортсменів повинні стати основою для формування цієї та інших

Систематичне використання методів регуляції психічних станів, корекції динаміки втоми, зняття надлишкового психічного напруження, подолання стану фрустрації та релаксації, буде позитивно впливати на внутрішній стан спортсмена. А такі методи, як ідеомоторне тренування, ментальний імаго тренінг, ментальний відео тренінг та макетне моделювання дій, буде сприяти росту самовпевненості в своїх діях, направляти людину до свого самоствердження, змінювати внутрішнє розуміння спортивного життя та бачити нові горизонти в професійному спорті.