

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В СПОРТЕ И АЛГОРИТМ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ

Высочина Надежда<sup>1</sup>,  
Воробьева Анастасия<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

**Ключевые слова:** целеполагание, соревновательная цель, алгоритм реализации, спортсмены.

**Аннотация.** За последние годы в спорте неуклонно увеличивается уровень спортивных результатов, происходит постоянная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, что обуславливает поиск новых методов повышения эффективности соревновательной деятельности, одним из которых является усовершенствование процесса целеполагания, или постановки соревновательной цели. Цель работы: обосновать целесообразность применения целеполагания в спорте и сформировать алгоритм его реализации для повышения эффективности постановки соревновательной цели и ее виды. Изучены основные составляющие процесса целеполагания в спорте. Разработан алгоритм реализации процесса целеполагания. В рамках предложенного алгоритма определены задачи и методы психологического воздействия для оптимизации процесса целеполагания и повышения эффективности соревновательной деятельности. Выводы. Проведенные исследования показывают, что формирование способности к эффективному целеполаганию изменяет у спортсмена отношение к достижению конкретного спортивного результата и делает более рациональными и энергосберегающими его жизненные стратегии, что способствует оптимизации соревновательной деятельности.

**Введение.** За последние годы в спорте высших достижений неуклонно увеличивается уровень спортивных результатов, возрастает количество соревнований, и при этом происходит постоянная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, что является предпосылкой для поиска новых методов повышения эффективности тренировочного процесса и новых источников резервных возможностей спортсменов.

Одним из направлений оптимизации подготовки спортсменов к соревнованиям с помощью психологического воздействия является усовершенствование процесса целеполагания, или постановки соревновательной цели.

Исходя из современных требований спорта, постановка цели является системообразующим элементом соревновательной деятельности и представляет собой мысленный, заранее определяемый спортсменом образ планируемого результата. Процесс целеполагания включает в себя выделение перспективных и промежуточных целей, а также формулирование четких задач как способа реализации их достижения. Сложность задач определяется уровнем квалификации спортсмена, его соревновательным опытом, мотивационной составляющей, личностными

потребностями и являются косвенной характеристикой уровня притязаний. При этом поставленные цели должны быть конкретными и достигаться определенными средствами и методами за планируемое время.

В настоящее время в спортивной практике целеполагание как прогрессивная психотехнология практически не применяется из-за его отсутствия в программе подготовки спортивных психологов и недостаточности информации об особенностях его практической реализации. Разработка и внедрение алгоритма реализации целеполагания в систему подготовки спортсменов на основе индивидуального подхода с учётом специфики спортивной деятельности даст возможность увеличить результативность их выступлений, максимально использовать потенциальные возможности и стимулировать направленность на достижение успеха, что и обуславливает актуальность данной проблемы.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что в отечественной литературе основное внимание уделяется преимущественно вопросам общей психологической подготовки спортсменов [6, 8, 10], а проблема индивидуального психологического воздействия на личность спортсмена освещена недостаточно. Также отсут-

ствуют рекомендации относительно методов коррекции личности спортсменов в направлении оптимизации их целеполагания.

Несмотря на наличие единичных работ в направлении изучения процесса целеполагания спортсменов [1, 5, 13], в целом отсутствуют четкие рекомендации относительно методов психокоррекции при постановке соревновательной цели. В то же время зарубежными авторами данная проблема изучена достаточно глубоко как в социальном аспекте [2, 3, 7, 9, 15], так и в спортивной практике [11, 12, 14, 16], что является основанием для развития отечественной теоретико-методологической базы и практического применения успешного опыта зарубежных коллег [2, 3, 7, 9, 11, 12, 15, 16].

**Цель работы:** обосновать целесообразность применения целеполагания в спорте и сформировать алгоритм его реализации для повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Методы:** анализ специальной научной, психолого-педагогической, методической ли-

**Результаты исследования.** Как соревновательная целевая установка, так и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) спортсмена зависят от степени выраженности у него потребности в достижении цели [4]. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. При этом уровень психической готовности к соревнованию зависит от оценки спортсменом своих шансов достичь поставленной соревновательной цели. Вероятность достижения цели связана с отражением в сознании спортсмена разносторонней готовности к соревнованию, которая включает в себя функциональную, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку, а также предполагаемые условия предстоящего соревнования с учетом силы соперников.

В связи с вышесказанным структура процесса целеполагания должна включать: определение цели участия в соревновании, создание позитивной установки на достижение этой цели и формирование уверенности у спортсмена в высокой вероятности такого

достижения.

Чтобы добиться успешной реализации поставленной цели спортсмен должен оценивать ситуацию, исходя из собственных возможностей, и планировать будущие действия на основе анализа динамики личных результатов.

Постановка соревновательной цели предполагает преодоление спортсменом препятствий, которые возникают на пути к ней, наиболее рациональным и оперативным образом. Важной особенностью постановки соревновательной цели является осознанное отношение спортсмена к процессу целеполагания, то есть понимание и видение всех сложностей подготовки, распределение собственных сил с учетом этапа подготовки и значимости поставленной цели. При этом соревновательная цель формулируется максимально конкретно и определено. На уровне высшей нервной деятельности осознанное целеполагание проявляется в виде определенных реакций нервной системы спортсмена: у него происходит активизация мозговой активности и нервных импульсов, которые даже на уровне мышечных микрофиламентов запускают двигательный рефлекс. В соответствии с этим принципом работает система «идеомоторной тренировки».

Оценка времени, отведённого на реализацию поставленной цели, производится исключительно исходя из собственных физических и психических возможностей спортсмена, а также его способности осознавать направленность и последовательность целевых установок с учетом субъекта и объекта воздействия (Рисунок 1).

Важной особенностью данного процесса является отсутствие сравнения спортсменом собственных целей с другими людьми или методами, которые используют другие спортсмены для достижения своих целей. В спортивной психологии постановка соревновательной цели представляет собой индивидуальную стратегию достижения спортсменом успеха, позволяющую раскрыть внутренний потенциал личности и привести в действие его индивидуальные системы мотивации.

Основные принципы, аналогии и методы

технологии целеполагания взяты из психотерапии и теории спортивной подготовки и

базируются на основе взаимоотношений тренера и спортсмена [7].



Рис. 1. Классификация соревновательных целей в спорте

Задачи целеполагания включают в себя решение трёх основных проблем:

1. Оценка собственных достижений (восприятие их в негативном ракурсе) и изменение отношения к ним.
2. Невозможность достижения желаемой цели.
3. Неспособность внести радикальные изменения в свою жизнь при наличии понимания их целесообразности.

Эффективность реализации постановки соревновательной цели зависит от:

- сложности и масштабности цели и препятствий на пути к ее достижению;
- уровня мотивации спортсмена;
- интенсивности и регулярности работы по достижению цели;
- психофизиологических характеристик спортсмена (темперамента, стрессоустойчивости и др.);
- особенностей восприятия спортсменом информации и др.

Рациональный алгоритм постановки соревновательной цели помогает спортсмену получить необходимый результат с наименьшими усилиями. Метод и механизм его осуществления представляет собой блок последовательных вопросов, касающихся достижения поставленной цели. В связи с этим нами был разработан алгоритм реализации процесса целеполагания (Рисунок 2).

В структуре предложенного алгоритма выделены вопросы, думая над которыми спортсмен лучше, полнее и яснее осознает проблемную ситуацию, увидит и ощутит свои сильные стороны. Этот процесс будет способствовать принятию спортсменом самостоятельного решения о том, как оптимально распорядиться полученным психологическим ресурсом. Необходимо заметить, что поставленные вопросы могут восприниматься спортсменом с точки зрения собственного восприятия, и это может повлиять на изменение их формулировки.

Как правило, у спортсмена есть все ресурсы для реализации поставленной цели, но часто они находятся в подсознании. И главная

задача тренера и психолога – помочь спортсмену их осознать и научить использовать.

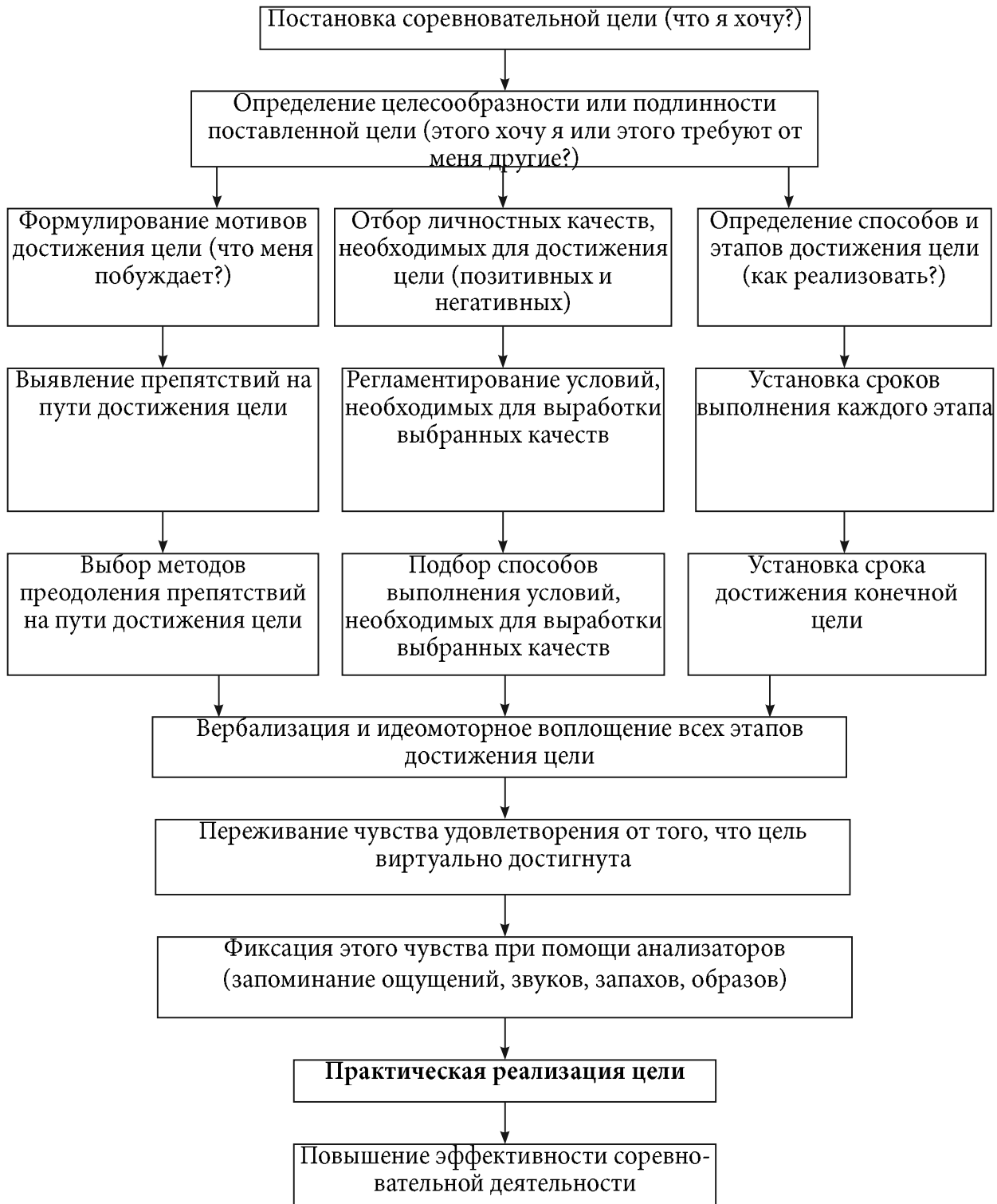


Рис. 2. Алгоритм реализации процесса целеполагания в спорте

Существующие на сегодняшний день модели постановки соревновательной цели представляют собой прогрессивные конструкции формирования наиболее эффективного для

спортсмена мышления. Более того, осознанно или интуитивно каждый спортсмен выбирает свою неповторимую схему достижения поставленной цели. Если он склонен к актив-

ным действиям – более активно, дерзким – более дерзко, пассивным – более пассивно. В психологии этот феномен называется паттерн (повторяющийся способ действия или мышления). По сути, алгоритм целеполагания выстраивается на проведении развивающего интервью по 4 этапам: постановка эффективной цели, анализ внутренних ресурсов, анализ внешних возможностей, формирование плана действий.

Необходимо заметить, что специфика деятельности спортсмена накладывает отпечаток на схему проведения занятий по постановке цели. При этом учитывается характер соревновательной деятельности; индивидуально-типологические характеристики спортсмена, которые формируются под влиянием интенсивных физических нагрузок; условия проведения соревнований, влияющие на эмоциональную сферу спортсмена (особенно перед стартом); волевые качества (которые у спортсменов находятся на более высоком уровне, чем у лиц, не занимающихся спортом); подавляемый инстинкт самосохранения; высочайший уровень мотивации, который наиболее выражено проявляется в спорте высших достижений; концентрация на спортивной деятельности (абстрагирование от других сфер жизнедеятельности, что наблюдается даже у юных спортсменов) и самодисциплина.

Интересной особенностью воздействия технологии целеполагания в спорте является то, что в ходе постановки соревновательной цели спортсмен самостоятельно находит правильное на его взгляд решение, ищет ответы в себе самом, пользуясь своим жизненным опытом и собственными ощущениями. Это позволяет ему раскрыть в себе скрытые способности, заблокированные внутренними проблемами, преодолеть страхи, которые часто возникают в результате получения травмы или присутствия неуверенности, поверить в свои силы, реализовать свой потенциал в полной мере, и тем самым выйти на новый уровень достижений. Когда спортсмен раскрывает внутренний потенциал (ум, творческие способности, воображение, способность чувствовать), он освобождается от гнета страха и сомнений, снимает психо-

логические барьеры и тогда показывает впечатляющие результаты. Это приводит к тому, что он начинает отчетливо видеть свои цели, что сразу же отражается на его успешности. Появляется умение не останавливаться на достигнутом, искать способы побеждать, творчески решать задачи, вырабатывать свой стиль, индивидуализировать подготовку к соревнованиям.

Иными словами, умение грамотно ставить перед собой цели даёт возможность спортсмену уйти от стереотипного мышления и стремиться к конечному результату, не замечая препятствий, что способствует снижению их значимости, и, тем самым, уменьшает влияние стрессовых факторов, а также повышает уверенность и направленность на достижение успеха [4].

Вместе с тем, постановка соревновательной цели позволяет проработать глубокие уровни сознания личности: мотивацию, креативность, намерения, жизненную энергию, процесс познания и раскрытие потенциала, что влияет на динамику психического состояния спортсмена. Как следствие, у спортсмена развиваются лидерские качества, а также качества, которые важны для успешных выступлений в соревнованиях, ответственность, умение принимать решения и управлять собственной жизнью.

С точки зрения спортивной психологии постановка соревновательной цели – это тренировка психики спортсмена, поэтому, как и сам тренировочный процесс, тренировка должна быть регулярной. Так же, как мышцы становятся эластичными и упругими под воздействием физических нагрузок, так и оптимальное функционирование психики связано с определёнными психическими нагрузками. Такая тренировка особенно подходит для тех спортсменов, которые ориентированы на достижение высоких спортивных результатов. В течение тренировочных занятий у спортсмена формируется особое мышление, нацеленное на результат, на принятие решений и осознание собственных внутренних и внешних ресурсов. Необходимо признать, что применение алгоритма процесса целеполагания изменяет у спортсмена не только отношение к достижению определённого спортивного

результата, но и в целом делает более рациональными и энергосберегающими его жизненные стратегии.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показывает, что формирование способности к эффективному целеполаганию изменяет у спортсмена не только отношение к достижению определённого спортивного результата, но и в целом делает более раци-

ональными и энергосберегающими его жизненные стратегии. Следует ожидать, что в ближайшие годы данная психотехнология будет активно внедряться в систему подготовки элитных спортсменов, что позволит им оптимизировать процесс постановки соревновательной цели и в результате выйти на пик физических возможностей.

#### Литература:

1. Высочина Н.Л. (2013) Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 112 (1), 75-78.
2. Грант Э., Грин Дж. (2005) Коучингпринятиярешений [Solution-focused coaching]. СПб.: Питер. 138 с.
3. Дауни М. (2005) Эффективныйкоучинг: Урокитренеракоучей [Effective Coaching: lessons from the coach's coach]. М.: Добрая книга. 288 с.
4. Дмитриев С.В. (2010) Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления? Физическое воспитание студентов, №3, с. 17-30.
5. Китаева М.В. (2006) Психология победы в спорте: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс. 208 с.
6. Малкин В.Р. (2008) Управление психологической подготовкой в спорте. Москва: Физкультура и спорт. 200 с.
7. Парслоу Э., Рэй М. (2003) Коучинг в обучении: практические методы и техники [Coachingin training: practical methods and techniques]. СПб.: Питер. 204 с.
8. Родионов А.В. (2004) Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высших учеб. заведений физкультурного профиля. Москва: Академический проект; Фонд «Мир». 576 с.
9. Сمارт Дж.К. (2004) Коучинг [Coaching]. СПб.: Издательский дом «Нева». 192 с.
10. Сопов В.Ф. (2010) Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие. Москва: Москомспорт. 116 с.
11. Торп С., Клиффорд Дж. (2003) Коучинг: руководство для тренера и менеджера [Coaching: A Guide for the coach and manager]. СПб.: Питер. 224 с.
12. Gallwey W. (2000) The inner game of work. New York: Random House Trade Paperbacks.
13. Vallerand R.J. (2007) A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: M.S. Hagger, eds. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. IL: Human Kinetics. P. 255–279.
14. Vysochina N. (2016) Psychological support in long-term preparation of athletes. Sporto mokslas, 4(86), с. 2–9.
15. Whitmore J. (2004) Coaching for Performance: Growing People, Performance and Purpose. Nicholas Brealey Publishing.
16. Wrycza P. (1997) Living Awareness: Awakening to the Roots of Learning and Perception. London: GatewayBooks. 217 p.