

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Т.П. Акинчиц

Условия соревновательной деятельности требуют от спортсмена высокой мобилизации психических возможностей. Психологическая подготовка спортсмена играет важное значение при достижении поставленной цели. Основными причинами предстартовой лихорадки и предстартовой апатии у начинающих спортсменов являются, во-первых, отсутствие опыта ведения спортивной борьбы, во-вторых, неустойчивость психики (процессы возбуждения быстро сменяются процессами торможения), в-третьих, тренеры мало внимания уделяют психологической подготовке спортсменов. Состояние боевой готовности наблюдается у малого числа юных спортсменов, и оно может быть обусловлено индивидуальными психическими особенностями спортсмена, а так же умением тренера оказать психологическую поддержку своему воспитаннику.

Сейчас основными средствами психологической подготовки спортсменов являются: аутогенная тренировка, прогрессивная нервно-мышечная релаксация и идеомоторная тренировка.

В настоящее время в нашей стране стали широко применяться психологические направления, предложенные западными учёными в области психологии, психотерапии и психиатрии, которые можно использовать при психологической подготовке спортсменов. Мной было изучено такое направление в психологии, как нейро-лингвистическое программирование, основателями которого являются Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. Техники и методики нейролингвистического программирования можно использовать при психологической подготовке спортсменов.

Нейролингвистическое программирование - это наука о воздействии слова на человека; это набор методических приёмов, которые позволяют с помощью слова программировать человека. Важным преимуществом техник нейролингвистического программирования является то, что необходимых человеку изменений можно достигнуть за очень короткое время.

Одним из базовых положений нейро-лингвистического программирования является утверждение, что каждый человек несёт в себе скрытые, неиспользованные ресурсы. С помощью специальных техник можно обеспечить доступ к ресурсам человека, извлечь их из подсознания, довести до уровня сознания, а затем научить человека пользоваться этими ресурсами.

Техники нейролингвистического программирования в психологии и психотерапии эффективно используют при лечении психо-соматических заболеваний, в обучении, менеджменте и бизнес-консультировании, в разрешении конфликтов и повышении творческой активности. Использование техник нейро-лингвистического программирования может способствовать созданию такого психологического состояния, которое способствует наиболее эффективному овладению двигательными действиями, позволит создавать необходимое предстартовое состояние, а также при работе с травмами.

Для того чтобы эффективно использовать техники нейролингвистического программирования на практике, тренер должен пройти специальную подготовку, которая включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая подготовка заключается в ознакомлении с основными положениями и принципами нейролингвистического программирования, а практическая - в освоении техник и методик.