

Психологическая подготовка спортсменов

Доманова Алёна Викторовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотации

В данной статье представлены проблемы психологической подготовки спортсменов. Также описаны пути решения психологической подготовки спортсменов, стадии психологической подготовки спортсменов, способы саморегуляции,

Ключевые слова: спорт, психология, подготовка, соревнования, развитие.

Psychological preparation of athletes

Domanova Alena Viktorovna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article presents the problems of psychological preparation of athletes. Also presented are ways to solve psychological training of athletes, stages of psychological preparation of athletes, ways of self-regulation,

Key words: sport, psychology, training, competitions, development.

Под психологической подготовкой принято понимать комплекс психолого-педагогических мероприятий и определенных критерий спортивной деятельности и жизни спортсменов, нацеленных на воспитание у них подобных психологических функций, течений, состояний и параметров личности, которые гарантируют удачное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Смысл совместной психологической подготовки содержится в том, что она сориентирована на формирование у спортсменов непосредственно тех психических функций и свойств, которые нужны для успешных занятий в выбранном виде спорта, для достижения любым спортсменом высшей степени мастерства [2].

Составляющими психологической подготовки считаются: психические свойства и процессы, оказывать содействие на овладение техникой и стратегией; особенности личности, обеспечивающие постоянные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в сложных условиях тренировки и соревнований; постоянное позитивное психическое состояние, проявляемое в этих условиях.

Положениями построения психологической подготовки считаются сведения о спецификах «психической конституции» спортсменов, а кроме того субъективных черт устройства и динамики психофизиологического состояния в ходе тренировок и соревнований. В фактической работе психологи наибольшее количество заинтересованности уделяют осуществлению принципа субъективного подхода к деятельности со спортсменом, с его специфическим индивидуальным и психофизиологическим положением. Между нейродинамическими (речь идет о свойствах нервной системы) и психодинамическими (имеются в виду специфики темперамента) особенностями возникают подобные взаимоотношения, которые в немалой степени находятся в зависимости от специфичности вида спорта, Основывая оптимальные условия приспособления личности к отличительным чертам спортивной деятельности [1].

Позитивное или негативное влияние экстремальных обстоятельств соревновательной борьбы на достижения спортсменов во многом складывается их персональными различиями по целому пласту качеств: тревожности, экспансивной стойкости, импульсивности, ригидности. От этого находятся в зависимости оптимум и пессимум стресса и тревоги. При схожем размере стресса одни спортсмены в обстоятельствах соревнований усугубляют свои тренировочные результаты, а другие, напротив, улучшают их. К первым, обычно, имеют отношения лица со слабой и неустойчивой нервной системой, беспокойные, высокоимпульсивные, эмоционально возбудимые, слабоактивные; ко вторым - предпочтительно лица с крепкой и уравновешенной нервной системой, мало беспокойные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные[4].

Следующая практическая проблема это: образование состояния готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Установка деятельности спортсмена в обстановке, непосредственно предшествующей старту соревнования, достичь психической готовности к выступлению, которая в едином была сформирована в ходе предсоревновательной психологической подготовки и обуславливается наилучшим функционированием ведущих внутренних механизмов (элементов) спортивной деятельности и психическим состоянием перед стартом, В свою очередь, такое предстартовое состояние практически определяет состояние спортсмена на протяжении всего соревнования.

Принято акцентировать единую психическую подготовку и психическую подготовку к определенному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя способами. Первый подразумевает подготовку спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: методам саморегуляции эмоциональных состояний, степени активации, сосредоточения и рассредотачивания внимания, методам самоорганизации и мобилизации на наибольшие стеничные и физические усилия. Второй путь подразумевает подготовку к способам прогнозирования в тренировочной

деятельности условий соревновательной борьбы путем словесно-образных и натуральных моделей [6].

Подготовка к определенному соревнованию подразумевает развитие установки на достижение задуманного результата на фоне конкретного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, размера необходимости спортсмена в достижении поставленной задачи и субъективной оценки возможности ее свершения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое положение психической готовности спортсмена к дальнейшему соревнованию.

Психологическая подготовка распределяется на раннюю ступень, предсоревновательную (3-1 день) и соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (расслабление) [3].

Ранняя ступень подразумевает:

1. приобретение информации о соперниках и критериях проведения соревнования;
2. изучение личной подготовленности;
3. исследование психического состояния самого спортсмена (выявление минусов);
4. формулировка цели выступления;
5. социальную и собственную мотивацию;
6. включение в тренировочный процесс средств и способов общей психологической подготовки (в согласовании с проблемой и обнаруженными минусами);
7. особая тренировка по преодолению внезапных ситуаций;
8. имитация условий для применения способов саморегуляции.
9. контролирование и регулирование мускульной системы (сосредоточие внимания на отдельных мышечных группах);
10. контролирование и регулирование темпа движений и речи;
11. специальные дыхательные упражнения;
12. снятие напряжения (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, некоторого технического элемента в полную силу);
13. церемония предсоревновательного поведения [5].

Не столь мало результативны и методы саморегуляции, объединенные с отражением собственного духовного «Я»:

1. абстрагирование методом воображения. Самовнушение (самоприказ).
2. Самоубеждение (внутренний вербальный монолог или спорт). Регулирование цели (приблизить, отдалить)[6].

Психологическая подготовка идет совместно с иными вариантами подготовки и помимо этого обладает многолетним и циклическим характером, на который проявляет воздействие возраст спортсмена, степень спортивного мастерства, специфики характера, тип нервной системы спортсмена, уровень его умственного развития.

Предсоревновательная подготовленность сориентирована на сбережение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о грядущей соревновательной борьбе.

Соревновательная стадия включает в себя: регулирование психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;

- установка непосредственно перед моментом старта, начала поединка, игры;

- психическое влияние в ходе поединка и в перерывах между таймами и т.д. (секундирование)

Постсоревновательная психологическая подготовка объединена с совместными течениями возобновления и требует особенных мероприятий только в случае проигрыша спортсмена или команды[2].

На выбор определенных средств и способов психологического воздействия выражают влияние значимость соревнования, субъективные особенности спортсмена, социально-психологическую обстановку в команде, социальная и собственная мотивация.

Все средства и способы общей психологической подготовки, использующиеся в процессе специальной психологической подготовки можно совместить в три группы:

- мобилизующие, нацеленные на увеличение психического тонуса, развитие установки на функциональную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.

- корригирующие, нацеленные на перестройку ненужного в текущий момент состояния, сублимация т.е. выталкивание мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или объяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и тп.)

- релаксирующие, нацеленные на уменьшение уровня возбужденности и ослабление хода восстановительных процессов (свободное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.)[5].

Едва ли не все средства психологической подготовки базируются на вербальном воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога.

Применяются также психофизиологические средства (акупунктура, массаж и т.п.).

Большую область психологической подготовки составляет саморегуляции спортсмена.

Библиографический список

1. Волков Н.Н., Топчиян В.С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC - SERIAL // Теория и практика физической культуры. 1989. №10. С. 7-9.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: 1986. 197 с.
3. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В.

-
- Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. М.: Физкультура и спорт, 1981. 375 с.
4. Кретти Б. Психология в современном спорте Б. Кретти. М.: 1978. 224 с.
 5. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психология спорта: Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 262 с.
 6. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979. 150 с.