

Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям

Королев А. А.

Руководитель, преподаватель психологии: ***И.А.Гурьянова***

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Психологическая подготовка спортсмена — вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых — управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности. Успешность психологической подготовки по праву считается одной из важнейших проблем спорта. К любой деятельности, любой роли спортсмен должен быть готов психологически. Такая готовность всегда является результатом психологического тренинга, то есть воспитания способности к продуктивному участию в деятельности. Доказано, что удачное выступление в соревнованиях имеет зависимость не только лишь от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической подготовки. Рассмотрим виды психологической подготовки:

1. **Общая психологическая подготовка.** Данный вид подготовки направлен на общую подготовку психики личности к действиям в сложных ситуациях.
2. **Специальная психологическая подготовка.** Она сосредоточена на психологическую подготовку по роду (специальности) деятельности личности, основой которой является функциональная психологическая подготовка.
3. **Целевая психологическая подготовка.** Данная подготовка сосредоточена на психологической подготовке человека к выполнению конкретной задачи, преимущественно одноактной (одномоментной).
4. **Программирующая психологическая подготовка.** Данная психологическая подготовка обращена на внушение или задание неизменной программы действий (или последовательности, алгоритма этих действий), которая не зависит от

динамичных условий ситуации, способных вносить определенные коррективы в действия человека (менять их полностью или в части), что может существенно препятствовать выполнению поставленной задачи.

5. Личностная психологическая подготовка

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, которые не занимаются спортом, говорят о значительных различиях в уровне выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что самыми характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, физиотерапевтические, аппаратные психофармакологические средства.

Психологические особенности личности спортсмена заключаются в том, что в отличие от лиц, не занимающихся спортом, спортсмены обладают высокой эмоциональной устойчивостью, уверенностью в себе, независимостью, самостоятельностью, самоконтролем и общительностью.

Самым продуктивным оказался подход поиска общих проявлений личности, которые обуславливают успех в спорте: сензитивность, эмоциональная устойчивость, активность в преодолении препятствий.

Успешное выступление спортсмена в соревнованиях зависит не только от высокого уровня его физической, технической и тактической подготовленности, но и от его психологической готовности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями. В спорте существует понятие «классификация соревнований», которое предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности.

На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям - общая психологическая подготовка и специальная.

Психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. В её программу должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер –это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется на тренировках.

Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (поход в кино, парк, занятие любимым делом). Предстартовое состояние спортсмена можно оптимизировать музыкальным воздействием. Музыку можно разделить на три вида: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Использование дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения это одно из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсмена. В практике используют три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта», Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
3. Калинкина Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. — 2016. — №8. — С. 1206-1208.
4. Модели в психологической подготовки спортсмена. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.med24info.com/books/teoriya-i-metodika-psihologicheskoy-podgotovki-i-v-sovremennom-sporte/modeli-v-psihologicheskoy-podgotovke-sportsmena-8837.html>
5. Методы психологической подготовки спортсмена. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/14719.html>