

Камагурова Алина Александровна

канд. пед. наук, старший преподаватель
ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт
МВД России им. И.Д. Путилина»
г. Белгород, Белгородская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ОДНО ИЗ КЛЮЧЕВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация: *статья посвящена вопросу психологической подготовки спортсменов, которая в настоящее время является одним из ключевых компонентов подготовки кандидатов для участия в соревнованиях высокого уровня. В работе представлены мнения различных ученых о психических ресурсах, необходимых для осуществления спортивной соревновательной деятельности и достижения высоких результатов в этой области. Также отмечен ряд существующих проблем, которые не позволяют на высоком уровне осуществлять психологическую подготовку спортсменов различных направлений и категорий.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка спортсмена, психологический барьер, стресс, методики психологической поддержки спортсмена.*

В современном мире для снижения уровня стресса, сохранения самоконтроля и конструктивного решения жизненных задач каждому человеку требуется качественная психологическая подготовка. Психологическая стойкость позволяет не терять контроль над собой в чрезвычайных, конфликтных или незнакомых ситуациях. Регулярная работа над собой помогает справляться с микрострессом на работе и в повседневной жизни. Умение переоценивать ситуации превращает трудности и испытания в возможности для личностного роста.

Осуществление психологической помощи спортсменам во время подготовки к различным соревнованиям позволяет эффективно справляться со стрессом, снижать уровень тревожности и полностью реализовать физический и технический потенциал на стартах.

Главные задачи и результаты психологической поддержки спортсменов.

1. Снижение предсоревновательного давления: атлет учится контролировать эмоции, бороться со страхом поражения и излишней скованностью.

2. Рост уверенности в силах: специальные методы саморегуляции и мысленной тренировки укрепляют веру в успех.

3. Улучшение концентрации: спортсмен удерживает фокус внимания на поставленной задаче, не отвлекаясь на внешние помехи.

4. Стабилизация мотивации: поддерживается устойчивое желание побеждать и преодолевать кризисные периоды в карьере.

Леонтьев Д.А. вводит понятие смыслового ресурса, который связан с ощущением собственной компетентности и адекватности самовосприятия. Чем выше этот ресурс, тем легче спортсмен справляется с ситуационными трудностями и сохраняет внутренний комфорт в напряжённых ситуациях [1].

Ряд учёных отмечают прямую зависимость психологической устойчивости спортсменов и результатов на соревнованиях. Те участники, которые во время выступления осуществляют эмоциональный самоконтроль и умеют справляться со страхом ошибки, показывают наиболее высокие результаты, чем те, которые поддаются волнению и стрессу.

Существуют определённые психологические барьеры, которые мешают спортсмену добиться высоких результатов в своей деятельности.

1. Страх потерпеть неудачу во время соревнований. Данное чувство возникает из-за неуверенности в своих силах или боязни критики со стороны тренера и зрителей.

2. Низкая самооценка самого спортсмена. Когда человек не верит в себя и свои силы – это мешает раскрыть его потенциал и выложиться на максимум на соревнованиях.

3. Эмоциональное напряжение и тревога перед соревнованиями и во время их проведения. Сильное напряжение избыточно возбуждает нервную систему и нарушает базовые способности спортсмена. Его движения теряют координацию,

техника выполнения соревновательного вида падает, и принятие решений становится намного медленнее.

Для преодоления данных психологических барьеров тренер спортсмена и его окружение должны направить свои усилия на создание благоприятной обстановки, направить силы спортсмена на подготовку к соревнованиям и сформировать у него позитивный настрой.

Ильин Е.П. выявил одну очень важную закономерность, связанную с выступлением спортсменов на соревнованиях. Он установил, что сильное эмоциональное напряжение вызывает нарушение двигательной координации и снижает точность движений [2].

Психологическая подготовка в данном случае представляет собой комплекс мер, которые позволяют качественно подготовить психику атлета к уверенному выступлению на соревнованиях.

Необходимо отметить две ключевые цели, которые реализует психологическая подготовка:

- повышение уверенности в себе: развитие у спортсмена чувства уверенности в своих силах и высоких результатах на соревнованиях;
- снижение стресса: психологическая подготовка позволяет свести к минимуму влияние стресса на качество выступления, убрать страхи и сомнения, а также устранить причины чрезмерного возбуждения нервной системы.

Зациорский В.М. указывает на то, что укрепление положительной мотивации и устранение иррациональных страхов и опасений является важным и ключевым элементом подготовки спортсменов [3].

Исследования показывают, что необходимо регулярно включать в тренировочный процесс методики психологической поддержки спортсмена, особенно в период соревнований. Но, к сожалению, психологические методы подготовки не всегда применяются в нужном объёме.

Хотелось бы отметить ряд проблем, которые не позволяют на высоком уровне осуществлять психологическую подготовку перед участием в спортивных состязаниях.

1. Отсутствие в спортивных школах должности психолога или на данной должности стоит сотрудник, формально выполняющий свои обязанности. В большинстве спортивных секций и центров подготовки нет должности спортивного психолога, что негативно влияет на качественную подготовку спортсменов.

2. Отсутствие в процессе обучения самих тренеров отдельной дисциплины, связанной с психологической подготовкой спортсменов перед соревнованиями. В итоге большинство тренеров не обладают качественной подготовкой в рамках поддержания психологической стабильности своих воспитанников.

3. Отсутствие внедрения психологических методик в подготовительный план спортсмена. Часто разработчики подготовительных программ считают, что изучение психологических приёмов и способов саморегуляции не является обязательным компонентом подготовки, и не добавляют её в тренировочный план, что является огромной ошибкой.

В заключение хотелось бы отметить, что психологическая подготовка является одним из ключевых элементов подготовки спортсменов высокого класса. Без неё большинство участников соревнований не раскрывают свой потенциал полностью и не показывают высоких результатов из-за неумения справляться со стрессом во время тренировок и непосредственно в период соревнований. Для осуществления качественной подготовки к выступлениям необходимо, чтобы каждая спортивная школа и центр подготовки утвердили должность спортивного психолога и выбрали высококвалифицированного специалиста на эту должность. Необходимо также, чтобы тренеры выделяли для каждого спортсмена дни психологической подготовки, когда их воспитанники работают со спортивным психологом, разбирая все аспекты своей деятельности. Это позволит повысить уверенность в себе и в своих результатах каждого из них.

Помимо этого, в образовательном процессе самих тренеров должен быть отдельный курс, посвящённый психологической подготовке в рамках поддержания спортсменов. Ведь тренер является авторитетом и важной фигурой для каждого участника спортивных соревнований, а также связующим звеном между спортивным психологом и атлетом.

Решение указанных проблем позволит не только обрести уверенность каждому человеку, кто занимается подготовкой в спортивных школах или центрах подготовки, но и достигать больших результатов в своём виде спорта. При этом умения сохранять спокойствие и бороться со стрессом будут сопровождать их и в процессе повседневной деятельности.

Список литературы

1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2019. – 586 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с. – EDN TRCRVN
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В.М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 200 с.