(cc) BY

Бирюкова Галина Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

АСПЕКТЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация*: в статье сформированы психологические особенности атлетов. Интерес к данной теме обусловлен высоким негативным влиянием на личность атлета, которое многократно возрастает под воздействием стресса. Поэтому возрастает значимость психологической подготовки атлета, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями.*

Ключевые слова*: психологическая подготовка, соревнования, атлеты.*

В наше время спорт предъявляет высокие требования к уровню подготовки атлетов. Специалисты в спорте считают самыми важными – это физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Каждый, кто любит и увлекается спортом, мечтает стать знаменитым. Мечтать нужно всегда о хорошем результате в спорте. Психологическая составляющая для любого атлета играет важную роль.

Атлет долго и упорно тренировался, проявлял свой спортивный характер в процессе подготовки к соревнованиям. А как он проявит себя на соревнованиях? Ведь часто образцовый на тренировках атлет, демонстрирующий высочайшую подготовленность, в соревнованиях не блещет. Над атлетом нависает неведомая перспектива – что ждет его через некоторое время – то ли великое счастье победы, то ли горечь поражения. Эта неопределенность является одним из факторов, вызывающих предстартовое напряжение. Естественно, атлет хочет выступить как можно лучше, что является и двигателем и тормозом одновременно. Занятия спортом требует от атлета полнейшей отдачи всех сил борьбе. Вряд ли кто из атлетов станет экономить силы, к которому готовился очень долго. Однако один раскрывает все свои возможности, а другой не может показать свои

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

хорошие результаты. Один сумел противостоять неблагоприятным факторам спортивной ситуации и даже использовать их для улучшения результата, другой же оказался жертвой чрезмерного предсоревновательного напряжения. Каждый атлет может много добиться, если он находится в хорошей физической форме и хорошо подготовлен психологически.

Психологическая защита атлета, одному она дана природой, активизирует и мобилизует его. Все в организме и поведении настраивается на борьбу с полной отдачей сил до победы. Другой же, не менее желающий победить, как бы боится ее, страх неудачи подавляет атлета. Стремление к успеху у него оказывается слабее установки избежать неудачи. Атлет осознает, что вредно чрезмерно волноваться перед стартом, что надо быть уверенным в себе, хорошим бойцом, в нужный момент предельно собранным и активным. Но предстартовое состояние редко от этого становится лучше. Ведь состояние и поведение атлета перед стартом далеко не полностью определяется только сознанием. Используя возможности своей воли, атлет регулирует движения, действия, поступки, но в каждом атлете живет подсознание. Оно хитро и коварно.

Для атлета очень важна физическая составляющая, но и психологический настрой должен присутствовать. У каждого атлета существует собственная методика психологической подготовки к соревнованиям. Кто-то старается сконцентрироваться с собственными эмоциями, другие скрывают волнение и ходят по развлекательным клубам. Некоторые любят проводить перед соревнованиями время в кругу семьи и друзей. Другие, наоборот, закрываются от различных форм интервью не хотят никого видеть и остаются один на один со своим психологическим состоянием.

Психика личность формируется в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, для этого нужно как больше выступать в различных соревнованиях, а особенно в соревнованиях высокого ранга. Это будет самый лучшей школой для набора соревновательного опыта и будет накапливаться, нервно-психологический потенциал. Коррекция психологической подготовки – это устранение возбудимости, неуверенности, тревожности, а также развитие спокойности,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

хладнокровия, уверенности в себе. Психологическая подготовка – это формирование специфических отношений спортивного характера, от этого происходит улучшение результатов от соревнования к соревнованию.

Очень важно ставить правильные задачи перед атлетом. Задачи должны быть посильными и отвечать подготовке атлета на сегодняшний день и быть с перспективой на завтра. Нужно уделять внимание и психологическому состоянию атлетов. В речи наставников не может находиться место грубости, бестактности, голос должен меняться в следствии той или иной обстановки. Необходимо знать, когда повышать и когда снижать тон. Тренер должен не только настраивать атлета физически, но и предать боевой психологический настрой. Учеба должна проходить на тренировках, а не как на соревнованиях.

Каждый опытный атлет должен себя правильно психологически подготовить. Один настраивается разминкой, другой успокоением, третий само убеждением. Для психологической подготовки атлетов что бы выступать на хорошем уровне нужно отличное здоровье и самочувствие. Огромную роль играет – это знания о сопернике. Не нужно думать, что твой соперник сильнее тебя, но и слабый настрой тоже не подходит т.к. может тебе навредить. Нужно не отвлекаться на другое, а бороться до конца.

Большое место занимают вопросы регуляции и диагностики психического состояния. Диагностика помогает определить многие формы проявления состояния психической готовности к неблагоприятным формам. В определении психического состояния применяется тремометрия, пульсометрия, ассоциативный эксперимент, определение времени реакции, теппинг-тест в различных модификациях и другие. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не занимать много времени. Кроме того, они должны всегда подкрепляться наблюдениями тренера за атлетом.

Психологическую подготовку следует планировать с расчетом на годичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности.

Единство всех черт спортивного характера обуславливает состояние спортивной боевой уверенности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев А.В. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003 – 160 с.

3. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. С. 189–191 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)