

УДК 796.051

## ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

И.В.Григорьева, Е.Г.Волкова, Е.Ю.Кузнецов

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова»

Значение психологической подготовки возросло, как только спортсмены вышли на большую спортивную арену – стали участвовать в чемпионатах мира, Европы, в Олимпийских играх. Соревнования приобрели не только спортивную, но и общественную значимость. Именно в это время выросли тренировочные нагрузки, усилилась конкуренция равных по силам участников. Все это влияет на психическое состояние спортсменов и нередко приводит к ухудшению результатов на главных соревнованиях, а в отдельных случаях и к срывам. Надо отметить, что по сравнению с другими разделами подготовки (физической, технической, тактической), психологическая подготовка одна из молодых. Собственно терминология «психическая подготовка» и «психическая готовность» была предложена в спортивной психологии в конце 50-х- начале 60-х гг. XX века.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

Говоря об основных задачах психологической подготовки спортсмена на соревновательном этапе, следует иметь в виду не только общие вопросы этого раздела подготовки (развитие волевых качеств, специализированные восприятия и т.п.), но и прежде всего актуальную проблему психологической подготовки, которая заключается в формировании психической готовности к каждому конкретному соревнованию.

Существуют две формы психологической готовности. Готовность как психическое состояние – это временная или ситуативная готовность. Психологическая готовность как устойчивая характеристика личности – это длительная устойчивая готовность, или подготовленность. Обычно эта форма готовности

бывает сформирована заранее, действует постоянно, и нет необходимости формировать ее в связи с каждой возникающей задачей.

Психологическая готовность – важный фактор успешной деятельности в целом. В состав длительной готовности входят: положительное отношение к деятельности; адекватные требованиям деятельности черты характера, темперамент, способности, мотивации; необходимые знания, навыки, умения; устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, эмоциональных и волевых процессов.

Наиболее часто на результаты спортивной деятельности оказывают стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы – предсоревновательные и соревновательные.

Предсоревновательные стресс-факторы:

- 1) Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
- 2) Положение фаворита перед соревнованием.
- 3) Предыдущие неудачи.
- 4) Завышенные требования.
- 5) Постоянные мысли о необходимости выполнить поставленную задачу.
- 6) Предшествующие поражения от данного соперника.
- 7) Соревновательные стресс-факторы:
  - 8) Неудачи на старте.
  - 9) Необъективное судейство.
  - 10) Отсрочка старта.
  - 11) Повышенное волнение.
  - 12) Значительное превосходство соперника.
  - 13) Неожиданно высокие результаты соперника.
  - 14) Незнакомый противник.
  - 15) Плохое физическое самочувствие.

Для полного восприятия проблемы психических состояний, можно дать анализ основным задачам и средствам на разных этапах спортивной деятельности.

*Этап обучения:* 1) освоение техники и тактики вида спорта; 2) освоение психической саморегуляции и идеомоторной тренировки; 3) освоение основных правил и социальных норм спортивной деятельности.

*Этап тренировки:* 1) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств и возможностей функциональных систем; 2) воспитание спор-

тивно-значимых свойств личности; 3) приобретение теоретических знаний и практического опыта.

*Этап восстановления:* 1) достижение оптимального соотношения нагрузки и отдыха, закрепление следовых реакций; 2) достижение состояния удовлетворенности системой и методами тренировки, условиями тренировки и отдыха; 3) поддержание активности спортсмена в учебе, труде, общественной деятельности, общении.

*Этап подготовки к соревнованию:* 1) сохранение и повышение уровня специальной подготовленности; 2) сохранение нервно-психической свежести и формирование уверенности в подготовленности; 3) выбор специально оправданных целей.

*Этап соревнований:* 1) полная мобилизация технико-тактических и функциональных возможностей; 2) проявление воли и психологической устойчивости для достижения победы или выполнения намеченного результата; 3) выполнение определенного классификационного норматива.

*Этап после соревнований:* 1) анализ результата и эффективности средств и путей его достижения; 2) анализ, закрепление позитивных и коррекция негативных элементов соревнований в сознании спортсмена; 3) сравнение достигнутого результата с уровнем высших достижений.

Значимость соревнований может оказать сильное влияние на некоторых спортсменов, избежать которого помогают различные методы и приемы, требующие специальной подготовки. К ним, в частности, относится аутогенная тренировка, оказывающая положительное влияние на устранение бессонницы, навязчивых мыслей и т.п. Аутогенная тренировка проводится в сочетании с разминкой индивидуально для каждого спортсмена перед занятием или соревнованием.

Подводя итоги, можно сказать, что формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям происходит в процессе общей и специальной психологической подготовки к соревнованию в единстве с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена.

#### Библиографический список

1. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена [Текст] / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфенов // Актуальные

направления научных исследований XXI века: теория и практика: сборник научных трудов. Воронеж, 2014. №1 (6). С. 201-204.

2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. [Текст]: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – 672с.