

ст. преп. Захватава Т. Е., ст. преп. Кутузов М. Ю.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники, Украина

Психологическая подготовка спортсменов

Спорт на Современном этапе развития общества приобретает большое социальное значение. Он охватывает огромные массы населения, не оставляет безучастными даже тех, кто в силу естественных причин сам не может быть спортсменом. Спорт занял свое место в обществе, мы можем называть нашу эпоху веком спорта. Это одно из наиболее массовых явлений в современном мире, способствующее выдвижению на передний план прогрессивных сил человечества. Спорт служит делу мира и укреплению международных дружеских отношений.

Спорт требует посвящения себя, всей жизни, всех сил и помыслов, подчинения всех интересов. Участие в спортивных соревнованиях на современном этапе сопровождается не только высокими физическими, но и психологическими нагрузками. Современные средства информации сделали спорт популярным, но в то же время повысили эмоциональное напряжение участников соревнований. Предвидя высокий накал борьбы, спортсмен тренируется на уровне нагрузок, близких к предельным, не сохраняя при этом функциональных резервов организма.

В связи с этим возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряженности и активизации восстановительных процессов.

Поскольку мы говорим о нежелательных явлениях в сфере самой психической деятельности и о зависящих от нее нарушений физического состояния, то восстановительные и регулирующие воздействия должны быть направлены в первую очередь на психику спортсмена.

К числу психических средств воздействия в комплекс восстановительных мероприятий относятся все виды психотерапии. Решающее значение при профилактике явлений переутомления, перенапряжения, перетренированности и срывов принадлежит правильному построению системы подготовки спортсмена, включающей и специальную психическую подготовку. Нам понятно высказывание известного психолога спорта психотерапевта А. В. Алексеева: «Я теряюсь. Теряюсь потому, что не в силах понять, почему наши спортсмены находят время для ежедневных многочасовых изнуряющих тренировок своего тела, но им «некогда» уделить 15—20 минут в день для сознательного развития возможностей своей психической сферы? Ведь лишь при условии хорошей подготовленности психики можно гарантировать самое важное для спортсмена — успешное выступление и высокий результат!».

И можно с полной уверенностью сказать, что в скором будущем подготовка спортсменов высокого класса, а также достижение мировых рекордов будет зависеть не только от тренера, а и от группы экспертов, где одно из первых мест в подготовке спортсмена будет принадлежать психотерапии и овладением приемов специализированного проявления произвольного внимания. И на данном этапе все острее становится вопрос в том, чтобы помочь спортсмену добиться высоких показателей в спорте, добиваться победы в соревнованиях любого масштаба без ущерба здоровью.

Огромную роль играет психика, психологическая реакция спортсмена на соревновательную обстановку. Спортсмен, который показывает высокий результат на соревновании, и его результат не случайность, — это реальные задачи, которые ставил спортсмен перед собой. И неожиданная постановка новых задач ведет к нарушению состояния спортсмена, который уверен в своих силах.

А также следует помнить, в период эмоционального возбуждения спортсмена, необходимо оградить от ненужных раздражителей не только отрицательного, но и положительного характера.

Постановка психологической работы со спортсменами зависит от места

этого спортсмена по результатам среди других.

Специализированные проявления произвольного внимания должны охватывать также основные аспекты: самостоятельные занятия аутогенной тренировкой базирующие на общей психологии, и психогигиене, основанной на медицинской психотерапии.

Первые занятия психической подготовки должны осуществляться под руководством специалиста, так как осуществляется контроль подготовки физической, технической и тактической. Если у спортсмена высокие физические нагрузки, то обязательно должны быть и высокие психические нагрузки. Умение спортсмена мобилизоваться на достижение определенности. Главным моментом в подготовке является индивидуальный подход. Не может и нет одного и того же рецепта для спортсменов, так как есть множество обстоятельств, которые не всегда можно учесть. Состояние ЦНС вызывает разные ответные реакции.

Вопрос психологического обеспечения спорта и психической подготовки спортсмена имеет три основных аспекта:

1. Воспитание воли характера спортсмена, выработка психических качеств, способствующих достижению победы, формирование мотивации, поддерживающих настойчивость в постепенном достижении цели независимо от внешних факторов.

2. Оптимизация уровня эмоционального возбуждения обеспечивающего высокое качество спортивной деятельности в соревновательных условиях.

3. Психотерапия — профилактика и устранение изменений психической деятельности, препятствующих достижению высоких соревновательных результатов.

Как правило, специализированное проявление произвольного внимания спортсмена на соревновательную обстановку зависит от ранга соревнований. На второстепенных соревнованиях спортсмен чувствует себя спокойно, не прилагает значительных усилий для достижения побед, не мобилизует свою

волю и как правило показывает слабые результаты. К сожалению, у многих спортсменов бытует мнение, что свой лучший результат они покажут на самых ответственных соревнованиях, следовательно, на повседневных тренировках и соревнованиях невысокого ранга можно выступать не в полную силу. Это приводит к тому, что спортсмен, тренируясь, обучается совсем не тому, что потребуется на соревнованиях. Вследствие неоднократных повторений этого неправильного действия, у него в коре головного мозга вырабатывается стереотип неправильной деятельности. Оказавшись на крупных соревнованиях, спортсмен не может действовать иначе, чем на тренировках, ибо для этого понадобилось бы перестройка установившегося стереотипа. Кроме того, работая на тренировке не в полную силу, не концентрируя внимания на правильной технике выполнения упражнения, он не только не готовит себя психологически к участию в соревнованиях, а наоборот, переносит соревновательную обстановку в категорию стрессовых ситуаций. Из дня в день спортсмен, хочет он этого или нет, внушает себе, что «выкладываться» не нужно, что проявление специализированного произвольного внимания на правильную технику, это не та ситуация, к которой он готовится, что сейчас нет нужды в сверхусилиях, т.е. происходит постоянное расхолаживание спортсмена и ослабляет его силы воли. Оказавшись на ответственных соревнованиях, он попадает в необычную обстановку. Перед ним возникает задача, к решению которой он практически не готов. Его ЦНС не имеет опыта перенесения психической нагрузки, то есть демонстрация высоких физических усилий в условиях повышенного эмоционального возбуждения. Для преодоления этого дефекта, в программу саморегуляции включается мысленное представление себя в финале. При этом у спортсмена возникает возбуждение ЦНС, которое соответствующими формулами снимается до оптимального уровня. Благодаря этому нервная система адаптируется к пребыванию в напряженной соревновательной обстановке. При определенных занятиях по специализированному проявлению произвольного внимания выполнение поставленных задач на данном этапе — умение правильно построить

тренировочный процесс. Правильность подготовки спортсменов к соревнованиям. Уделять больше внимания психологической подготовке и закреплению определенных навыков, что приведет к повышению результата. Произвольным вниманием спортсмена можно будет лучше управлять, так как его можно будет повышать и снижать.

Литература:

1. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/А. А. Иванов – «Спорт», 2016
2. Психология спорта /Е. П. Ильин – «Питер», 2008 – (Мастера психологии)
3. Спорт - это психология / Л. Н. Рогалева – «Спорт», 2015
4. Атлетичный мозг. Как нейробиология совершает революцию в спорте и помагает вам добиться высоких результатов / А. Кетвала – «Азбука-Аттикус», 2016