

## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Ольга Владимировна Ларина

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания СГУ имени Н.Г. Чернышевского  
larrina.ov@gmail.com

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы, связанные с необходимостью включения в тренировочный процесс психологической подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям, перед выступлением и в ходе соревнований. Специальная психологическая подготовка к ответственному соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием спортсмена непосредственно перед соревнованием и в процессе выступления.

**Ключевые слова:** психологическая, подготовка, соревнования, тренировка, спортсмены, результаты, методы, готовность, выступления.

## CONTENT OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR RESPONSIBLE COMPETITIONS

O. V. Larina

candidate of pedagogy, associate professor of the Department of Physical Training Theory  
Saratov State University  
e-mail: larrina.ov@gmail.com

**Abstract:** the article deals with the problems associated with the need to include in the training process the psychological preparation of an athlete for specific competitions, before and during the competition. Special psychological preparation for a responsible competition and during it includes mental adjustment and management of the athlete's mental state immediately before the competition and during the performance.

**Keywords:** psychological, preparation, competitions, training, athletes, results, methods, readiness, performances.

Спортивная деятельность относится к видам человеческой деятельности с экстремальными, крайне напряженными условиями, создавая стрессовые ситуации. Современный спорт, основан на непрерывном обновлении правил соревнований, соревновательных программ и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Спортсмены, имеющие «психологическую прочность», выступают более успешно. Раньше считали, что состязательный, сопернический настрой заложен в человеке генетически. В настоящее время спортсмены и тренеры с помощью спортивной психологии могут повысить психологическую готовность к

специфической тренировочной работе и успешности выступления на соревнованиях, следовательно, достигать высоких результатов [1].

Эффективность реализации всех сторон физической и технико-тактической подготовленности спортсмена на соревнованиях, а также степень проявления волевых качеств находятся в прямой зависимости от психического состояния [2].

Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление специальной психологической подготовки спортсмена. Специальная психологическая подготовка помогает спортсменам справляться со стрессами во время соревнований, достигать состояния боевой готовности, необходимое для оптимального выступления, уметь справляться с неудачами. Психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса.

Каждый спортсмен по-разному достигает такого состояния готовности, которое предшествует оптимальному выступлению. Слишком высокий уровень активности испытывается как стресс или возбуждение и приводит к мышечному напряжению, ослаблению внимания или концентрации и потере необходимой мышечной координации. Слишком низкий уровень активности считается проявлением малой энергии, отсутствием или недостаточным содержанием мотивации и рассеянным вниманием. В обоих случаях это ведёт к ошибкам в выступлениях и снижению результативности.

Специальная психологическая подготовка представляет собой систему мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, острой конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, специальная психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений.

Волнение перед выступлением присутствует у каждого спортсмена в любом возрасте. Бывают такие случаи, когда спортсмен технически и физически хорошо подготовлен к соревнованиям, но перед самым выступлением начинает

нервничать из-за ряда причин, у каждого спортсмена, как правило всегда разные причины для беспокойства. И возникает парадокс, когда спортсмены, которые на тренировках выкладывались не в полную силу, но имея «крепкие нервы» и внутреннее спокойствие, выступают лучше тех спортсменов, которые в процессе тренировок показывали хорошие результаты [3].

А.С. Шевцова считает, что для достижения высоких спортивных результатов важным является развитие следующих психических функций и личностных свойств [4]:

- высокая активность двигательного, зрительного и др. анализаторов;
- сосредоточенность внимания (высокий уровень концентрации внимания);
- высокий уровень координационных способностей;
- наличие морально-нравственных качеств;
- сформированность волевых качеств;
- способность к рефлексии психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методических приемов, применяемых в процессе психической подготовки спортсмена делятся на:

- мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена;

- психорегулирующие упражнения. «Психорегулирующая тренировка», тренировка с элементами неудач, когда спортсмен допускает ошибки в выполнении технико-тактических действий, и необходимости соревноваться дальше, не теряя настроения. Также существует метод «материализации», его можно проводить непосредственно перед соревнованиями на контрольной тренировке;

- релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического напряжения.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить следующие методы непосредственной психологической подготовки к ответственным соревнованиям:

- самонаблюдение, самоанализы. Компьютерные технологии помогают тренировочному процессу. Тренер может зафиксировать выступление спортсмена и возможность в любой момент посмотреть необходимый фрагмент выступлений на соревнованиях, провести работу над ошибками. Это очень благоприятно влияет на психологическую подготовку спортсменов, т.к. спортсмены наглядно просматривают свои ошибки и имеют возможность их исправить;

- контрольные тренировки. Данный метод очень часто используется перед ответственными стартами. На тренировке создаются максимально приближенные к соревнованиям условия.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задач; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа тренера и спортсмена, психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление [5].

Методические приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- соответствующая разминка;
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот, расширение и интенсификация общения);
- регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение);
- самоодобрение, самоприказы;
- воздействие тренера (словесное и тактильное);
- стимуляция волевых усилий.

Для спортивной деятельности, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психологической саморегуляции.

Для самоподготовки в день соревнований необходимо использовать приемы мышечной релаксации и медленное контролируемое дыхание. Справляться со стрессом во время выступления поможет внутренняя концентрация внимания на основной цели, т.е. полная сосредоточенность на выступлении. Для этого спортсмен должен владеть приемами саморегуляции, связанной непосредственно с выступлением, которое должно сопровождаться спокойным состоянием, полной уверенностью в своих силах, ничто не должно отвлекать, все действия и мысли носят мобилизационный характер, направленный только на победу.

Специальная психологическая подготовка спортсмена должна быть структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков поэтапного психологического переключения. Поэтому спортсмен должен прежде всего уметь сосредотачиваться на своих эмоциональных состояниях и проявления волевых качеств в борьбе с самим собой.

Волевая мобилизация спортсмена является средством высшей концентрации физических и психических усилий, необходимых для выступления на ответственных соревнованиях. Многократное выполнение на тренировках опасных элементов, связанных с риском, вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоционально-волевой сферы спортсмена [3].

Психологическая настройка перед выступлением должна быть направлена на уточнение и детализацию предстоящего выступления, проявление необходимых волевых качеств и стимуляцию волевых усилий.

Успешность выступления спортсмена на соревнованиях во многом зависит от его умения управлять своим психическим состоянием перед и во время выступления.

**Библиографический список**

1. Артамонова И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов физической культуры. Малаховка. 2011. С. 52.
2. Беспалова Т.А. Психологические особенности личности спортсменов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала: Изд-во ДГПУ. 2015. С.64-67.
3. Ларина О.В. Процесс формирования эмоционально-волевой подготовки гимнасток // Сборник: современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов, 2016. С. 41-45.
4. Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Саратовский источник. 2016. С. 37-41.
5. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к соревновательной деятельности // Страховские Чтения. Саратов: Изд-во Сарат. Гос. Ун-та. 2018. Вып. 26. С.216-221.