

Н.В. Николаева, Э.Р. Салеев

N.V. Nikolaeva, E.R. Saleev

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,
Стерлитамак, Россия

Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia

marina.nikolae@lenta.ru

Психологическое сопровождение спортсменов

Psychological support athletes

Аннотация: Статья включает в себя рассмотрение основных принципов психологической поддержки спортсменов перед соревнованиями.

Abstract. The article includes a review of the basic principles of psychological support for athletes before competition.

Ключевые слова: психология, физическая культура, адаптация.

Keywords: psychology, physical education, adaptation.

Спорт и занятия физической культурой, несомненно, укрепляют здоровье человека, формируют из него сильную личность. Многие спортсмены становятся призерами и победителями спортивных соревнований различного уровня, проявляя при этом недюжинные физические способности и психологическую устойчивость. Возникает вопрос, как им это удается?

Занятия спортом - это результат годовалых тренировок, тяжелейшие физические нагрузки, прикладывание терпения, усидчивости. Но не только эти факторы необходимы для успешной карьеры спортсмена. В первую очередь, профессиональные спортсмены должны быть морально настроены на тяжелую работу, отсутствие личного времени и, возможно, непредвиденные травмы.

Главную роль исполняет тренер, которому необходимо создать такую атмосферу в команде, чтобы каждый участник чувствовал свои способности,

силу, умение настроиться. Первым и очень ответственным шагом индивидуализации психологической подготовки является изучение индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Завершается работа по изучению личности составлением подробной психологической характеристики, заполняемой по определенной схеме. Характеристика должна быть достаточно подробной, но в то же время конкретной и содержать информацию по таким основным показателям, как направленность личности, система отношений, психическое развитие, особенности поведения спортсмена, и устойчивость спортсмена перед стрессами, так называемое « психическая надежность». Под ней понимается вероятность стабильного сохранения спортсменами высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Организм человека в трудную ситуацию вырабатывает защитную реакцию, что очень важно, особенно для спортсменов.

«Устойчивая эффективность» психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности; во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом; в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности межличностных связей, способствующие надежной деятельности коллектива и его членов [3, с. 15.]

Для реализации поставленных целей необходим фактор общения тренера со спортсменами. Настоящий тренер он как психолог, всегда должен отслеживать настроение своих учеников. Если же спортсмен не видит внимания к себе со стороны тренера, он не воспринимает его серьезно, то ему кажется,

что тренер безразличен к результатам. Такое положение как бы освобождает его от необходимости вести себя дисциплинированно, стараться к высшим целям, победе. Теряется стимул. Поэтому тренеру необходимо проявлять заботу, уделять как можно больше времени спортсменам. Известный спортивный психолог Р.М. Загайнов отмечал: «Сколько я не видел тоскующих глаз спортсменов, заброшенных (пусть даже не на долго) «в дальние дали» от родного дома (особенно сильна тоска по дому у семейных). Таких успокоить почти невозможно. Единственный путь - как то отвлечь» [1, с. 67] Но как можно отвлечь спортсмена, когда у него накануне важное соревнование? Для этого элементарно необходимо проводить различные культурные мероприятия, заполнить свободное время делами. Но ни в коем случае нельзя оставлять спортсмена наедине. Лучше, чтобы он был с компанией. Иначе его мысли проникнутся соревнованиями, и он может впасть в тоску, депрессию. Салеев.Э.Р., старший преподаватель СФ БашГУ, профессиональный спортсмен в тройном прыжке отмечал: «Бывших спортсменов не бывает. Каждый профессиональный спортсмен должен выполнять определенные нормативы и не останавливаться на достигнутом. У спортсменов, находящихся на раннем этапе своей карьеры, главной мотивационной программой может стать популяризация, у более обученных спортсменов мотивацией может стать материальная поддержка. Тренер играет, несомненно, первоочередную роль, он дает толчок, а все остальное решает спортсмен. Все в его силах». Пивоварцева Яна, мастер спорта по художественной гимнастике дает несколько советов начинающим спортсменам. Во-первых, она обращает внимание на силы и выдержку спортсмена. Если у него возникают какие-либо затрудненности на первом этапе, происходит переломная фаза в спортивной подготовке, нужно незамедлительно перевести внимание спортсмена на другую область. Так же она отмечает, что перед соревнованиями поможет настроиться на нужный лад массаж или дыхательные упражнения, которые расслабят спортсмена и помогут сконцентрироваться на победе. Еще одним способом для борьбы с

преждевременным волнением спортсмена и сохранением его психологической энергии можно использовать «неожиданное» включение его в стартовый состав команды или в состав участников соревнования накануне его. Тогда эмоциональный спортсмен не успеет «перегореть». Руководствуясь этим, опытные тренеры объявляют стартовый состав команды в день игры [2]. Еще одной хитростью мотивации спортсмена сможет стать элементарный вопрос, заданный ему: «А что вы делаете для своей победы?» Тогда спортсмен подсознательно начнет подбирать всевозможные варианты ответа, и в дальнейшем он будет стараться осуществить их.

Таким образом, спорт – это дисциплина, требующая огромной выдержки, терпения, а так же, как выяснилось, огромного эмоционального стимула на победу. Благодаря вере в себя, спортсменам удается покорять вершины многих соревнований.

Список литературы

1. Загайнов. Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М.: 2006. 106 с.
2. Ильин. Е.П. Психология спорта. СПб., 2008. 590 с.
3. <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/842-psikhologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-i-komand>