

Список литературы

1. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://novainfo.ru//article/7790>
2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://prosdo.ru/ouazoa/Медико-биологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html>
3. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1572>
4. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1896602-p10.html>

Сапегин А.М.

МБОУ ДО ДЮСШ №19
г. Екатеринбург

Психологическая подготовка спортсменов

Одной из главных задач, стоящих перед тренером, является психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Необходимо исследовать психические состояния ученика, такие как психическое напряжение, стресс, эмоциональное возбуждение, предстартовое волнение.

Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и предстоящую деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному. В одних случаях – это уверенность в победе, радостное ожидание предстоящего старта, в других – навязчивая мысль о поражении.

Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечнососудистой, желез внутренней секреции. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

1. Боевая готовность. Для этого состояния характерно: оптимальный уровень эмоционального возбуждения, напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях, трезвая уверенность в своих силах, достаточно высокая мотивация деятельности. У спортсмена появляется стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели, способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением. Наблюдается высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т. д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний.

2. Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат. Появляется повышенная нервозность, неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.). Наблюдается переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, внимание неустойчивое.

3. Предстартовая апатия. Для этого состояния характерно: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. Наличие той или иной формы предстартового состояния, а, следовательно, и признаков, его характеризующих, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения [1].

Состояние боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовывать все свои возможности в условиях соревнований. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональной и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, вправляемых волей [2].

Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлексорными реакциями организма при ожидании экстремальных (чрезвычайных) психофизических напряжений.

Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутри личностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. Все это объединяется в комплекс причин, изменяющий мозаику сложных регуляторных процессов. Таким образом, создается тот неповторимый эмоциональный фон, который отличает соревнование от тренировки. Скрытая внутренняя психическая настройка приводит к сдвигам во всех органах и системах организма.

Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов показал, что состояние оптимальной боевой готовности или близкое к нему приводит к успеху, а предстартовое состояние апатии – к поражению. Спортивный результат демонстрируется при оптимальном уровне психического возбуждения. Как высокий уровень, так и низкий приводят к искажению представления об идеальной структуре двигательного действия и реальной обстановке на соревнованиях и, как следствие, к снижению результата. Для того, чтобы спортсмен смог показать высокий спортивный результат, проявить максимальный уровень своей готовности, требуется проведение специальных мероприятий, направленных на регуляцию предстартового состояния. Перспективы дальнейших исследований состоят в изучении влияния применения различных методов регуляции на успешность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Родионова А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 182 с.
2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Трикста, 2010. – 116 с.