

Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

4. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.

Малышева А.К., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль психологической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование психологической готовности спортсмена. Основными составляющими этого душевного состояния является реализация всех способностей для достижения поставленной цели.

Как постановка соревновательных целей, так и уровень эмоционального возбуждения (напряжения) зависят от потребности спортсмена в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата. Кроме того, оба компонента состояния психической готовности зависят от того, насколько спортсмен оценивает свои шансы на достижение поставленной соревновательной цели [1].

Поскольку высокая субъективная оценка вероятности достижения цели важна для оптимального психического состояния, предполагаемая соревновательная цель должна быть реальной, хотя и труднодостижимой, но такой, чтобы спортсмен мог достичь на этой конкретной стадии своей готовности [2].

При этом следует учитывать, что психологическая подготовка к тому или иному соревнованию должна включать:

- определение цели;
- формирование образа мышления для достижения этой цели;

Для всего этого спортсмен должен получать и обрабатывать много разной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и особенно о соперниках;
- 2) пополнение и уточнение информации об уровне подготовленности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнований;
- 3) правильное определение и формулировка цели;
- 4) формирование общественно значимых причин для участия в соревнованиях;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к преодолению соревновательных препятствий различной сложности;
- 7) предоставление методов саморегулирования для возможных неблагоприятных внутренних условий;
- 8) выбор и применение методов поддержания нервно-психического состояния в начале соревнований.

В каждом виде спорта условия проведения соревнований отличаются от условий тренировок.

Следует отметить, что спортивные результаты состоят из трех компонентов:

- физической подготовки;
- психологической подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих «трех опор».

Многочисленные исследования показывают, что негативные формы предстартовых состояний не только вызывают явно ощущаемый психический

дискомфорт, но и негативно влияют на подготовку к борьбе и исход соревнований. Тренерам и психологам необходимо подготовить спортсменов не только физически и тактически, но и противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, которые имеют запутывающее влияние и вызывают несоответствие функций, то есть проявление «высокой надежности в соревновательной деятельности» [3].

Психологическая подготовка предусматривает систематическое развитие необходимых качеств, способствующих развитию умственных, технических и тактических способностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна основываться на информации о возможных соперниках, состоянии спортивных объектов и т.д. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсмена должны быть в основе тренировочных задач.

Знание предстоящих трудностей позволяет спортсмену адаптироваться к необходимым условиям посредством соответствующих тренировок, включая психологическую подготовку.

Список литературы

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007 – 376 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 408 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Мельников А.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание бакалавра

Богатая на различные термины латынь подарил миру слово *baccalarius*, которое в самом начале своего существования означало «молодой человек».