

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

**Аннотация:** Цель исследования — в поиске наиболее точных, своевременных и эффективных методов, приемов и средств диагностики и дальнейшей корректировки психологического состояния атлета для обеспечения реализации всех его возможностей в предстоящих соревнованиях. В результате проведённого исследования была скорректирована и наиболее полно раскрыта комбинация психологических приемов воздействия педагога на спортсмена. Данные психологические алгоритмы воздействия можно использовать для более качественной работы тренера с атлетами от новичков до спортсменов самого высокого класса.

**Ключевые слова:** индивидуализация подготовки, психологическая подготовка, соревнования, спортсмен, индивидуальные особенности, эмоциональное состояние.

**Abstract:** The purpose of the study is to find the most accurate, timely and effective methods, techniques and means of diagnosis and further correction of the athlete's psychological state to ensure the realization of all his opportunities in the upcoming competitions. As a result of the conducted research, the combination of psychological methods of the teacher's influence on the athlete was adjusted and most fully disclosed. These psychological algorithms of influence can be used for better work of a coach with athletes from beginners to athletes of the highest class.

**Key words:** individualization of training, psychological preparation, competitions, athlete, individual characteristics, emotional state.

Вряд ли найдется сейчас тренер или спортсмен, который сомневался бы в необходимости психологической подготовки спортсмена к соревнованиям [1]. К сожалению, этот раздел работы не всегда продумывается так же тщательно, как тренировочные нагрузки. Наши атлеты в большинстве своем не всегда ясно представляют себе особенности психологической подготовки к соревнованиям, не имеют четкого плана действий, борьбы с разными соперниками и в различных условиях самого соревнования. Это приводит к неуверенности спортсмена в своих силах, нестабильности результатов, к отказу от борьбы. И неудачу нередко объясняют слабой психологической подготовленностью спортсмена [2].

Средства и методы психологической подготовки к конкретному соревнованию смогут принести пользу лишь в том случае, если атлет в течение длительного времени проходил психологическую подготовку: неоднократно стремился максимально мобилизовать волевые усилия для преодоления трудностей режима, тренировки и соревнования, систематически упражнялся в управлении своим эмоциональным состоянием, вниманием, поведением и действиями перед стартом и т. д. Если же систематической, продуманной психологической подготовки не проводилось или же в ней имелись серьезные недостатки, то никакие «экспрессные» меры во время предсоревновательной тренировки не смогут достаточно хорошо психологически подготовить спортсмена к участию в предстоящих состязаниях. И только в редких случаях благодаря своим природным особенностям и опыту, приобретенному обычно стихийно, спортсмен самостоятельно овладевает умением управлять своим психическим состоянием на старте.

Психологическая подготовка делится на общую, в результате которой формируются общие психические качества спортсмена (волевые качества, интеллект, двигательная память и другие), и специальную, которая предусматривает формирование специфических качеств, необходимых для выполнения данной специальной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировочной деятельности (во все периоды и этапы) и подготовки к соревнованиям присутствуют оба эти вида, однако существует определенная тенденция изменения их соотношения в связи с этапом круглогодичной подготовки. С приближением непосредственно к соревнованию увеличивается в целом объем и значимость специальной части.

Содержание и направленность психологической подготовки к соревнованиям (соотношение ее частей) должны быть строго индивидуализированы, поскольку мы имеем дело с конкретными спортсменами, их психологическими особенностями. Личность каждого атлета неповторима, она определяет своеобразие реакций, состояния и поведения перед стартом. Именно в индивидуализации тренировочного процесса, индивидуализации непосредственной психологической подготовки атлета к соревнованию скрыты большие резервы дальнейшего роста спортивных результатов.

Соревновательная и предстартовая подготовка атлета должна строиться в соответствии с особенностями индивидуального стиля деятельности. Представителю «взрывного» стиля уделять специальное совершенствованию эффективного чередования периодов эмоционального напряжения и расслабления. Представителю «ровного» стиля необходимо следить за поддержанием выбранного уровня эмоционального возбуждения и тренировать психическую выносливость. Спортсмен, склонный к «внешней» ориентации, должен делать акцент на отработке тактических схем, вариантов своих действий в различные моменты соревнования. Атлет, тяготеющий к «внутренней» ориентации, должен стремиться к сознательной оценке своих состояний, выявлению того, как различные состояния влияют на структуру самоконтроля спортивных действий.

В предстартовой настройке представителям «ровного» типа следует стремиться снизить уровень эмоционального возбуждения чтобы сберечь энергию, так как во время выступления не будет значительных периодов расслабления. Для представителей «взрывного» типа — это не главная задача.

Предстартовое возбуждение они могут рассматривать как своеобразную эмоциональную разминку.

Определенный индивидуальный стиль должен формироваться задолго до ответственного соревнования. Первоначально тренеру необходимо выявить психологические особенности своего ученика (темперамент, характер, особенности поведения на тренировках и соревнованиях), затем наметить коррективы, которые следует внести при планировании психологической подготовки с целью развития того или иного индивидуального стиля, определить средства достижения этой цели.

В зависимости от особенностей формирования того или иного индивидуального стиля деятельности целесообразно применять различные комплексы, комбинации средств воздействия.

Для развития и формирования «ровной» и «взрывной» регуляции эмоционального возбуждения можно использовать различные комбинации следующих психологических приемов воздействия (в зависимости от типа регуляции):

1) целенаправленное изменение мыслей и представлений, отвлечение от неблагоприятных эмоциональных переживаний (с помощью чтения юмористической литературы, просмотра фильмов);

2) воздействие на внешние проявления эмоционального состояния (изменение интенсивности и интонации голоса, контроль за мимикой, дыханием и др.);

3) аутогенная тренировка («успокоение» при формировании «ровного» типа, «мобилизация» при формировании «взрывного»);

4) специальные дыхательные упражнения (уреженное дыхание в первом случае, учащенное — во втором);

5) массаж и самомассаж (успокаивающий в первом случае и возбуждающий во втором);

6) соответствующий вариант разминки (увеличенный силовой и смешанный при «ровном» типе и короткий скоростной при «взрывном»);

Для развития и формирования соответствующей ориентации («внутренней» или же «внешней») рекомендуется:

1) целенаправленное изменение мыслей и представлений.

2) воздействие на внешние проявления эмоционального психического состояния.

3) произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения (с помощью самоприказов — «сосредоточиться»; самоуспокоения — «все в порядке», «спокойно»; самоободрения — «молодец» и др.).

4) специальные дыхательные упражнения.

Данные примеры подчеркивают необходимость индивидуальной программы действия и поведения спортсменов на соревнованиях, что выгодно отличает их от других атлетов, не имеющих конкретного плана выступления [4]. А это возможно лишь при проведении систематической, планомерной психологической подготовки. При этом необходимо учитывать особенности индивидуального стиля деятельности (психической саморегуляции) спортсмена. Для эффективного и стабильного выступления в соревнованиях важно гармоничное сочетание индивидуальных особенностей личности и индивидуального стиля деятельности.

#### **Библиографический список:**

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики — 2021. — №3. — с. 45-49.

2. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов //Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2 – С. 72–76.

3. Блюменштейн, Б. Психологическая подготовка к соревнованиям / Б. Блюменштейн, Н. Худадов // Легкая атлетика — 1978. – №8. – с. 6-8.