

*Белоусов Юрий Андреевич, студент факультета спорта и безопасности
жизнедеятельности*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Нижний Тагил*

*Неймышев Алексей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент,
декан факультета спорта и безопасности жизнедеятельности*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Нижний Тагил*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация: на данный момент спорт повсеместно развит в достаточной степени хорошо. В большинстве стран есть практически все необходимое для того, чтобы подготовить спортсменов, команды, профессиональных тренеров любого уровня по любому виду спорта. Таким образом, в процессе спортивных состязаний команды, как таковые сталкиваются с проблемами психологической готовности к столкновению с большим количеством таких же команд, если не лучше. Процесс морально - психологической подготовки занимающегося нуждается, по моему мнению, в рассмотрении и актуализации. Нередки на сегодняшний день случаи, когда более менее слабая команда, от которой не ждешь победы, одерживает верх над относительно сильной. У нее заметны сильные эмоции, желание победить, сплоченный коллектив. Возможно, эти факторы позволяют ей выиграть, несмотря на техническое и тактическое превосходство соперника.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психология спортсмена, психические процессы, физическая культура.

Abstract: at the moment, the sport is well developed everywhere. Most countries have almost everything needed to train athletes, teams, professional coaches of any level in any sport. Thus, in the course of sports, teams as such face collides in mental readiness to face(with) teams, which are better then they are. The process of moral and psychological preparation of the student needs, in my opinion, need to be considered and updated. It is not uncommon today when a more or less weak team, from which you do not expect victory, prevails over a relatively strong one. That team has strong emotions, a desire to win, a close-knit team. Perhaps these factors allow her to win, despite the technical and tactical superiority of her opponent.

Keywords: psychological preparation, athlete's psychology, mental processes, physical culture.

Как таковая, психологическая подготовка есть процесс, в котором применяются средства и методы, которые позволяют улучшить или создать у спортсмена состояние готовности. В разных видах спорта можно увидеть схожие, на самом деле, методы. Стоит обратить внимание на начало тренировки – все, кто на нее приходит выстраиваются, собираются для построения. Это позволяет занимающимся «забыть про невыключенные утюги», «отложить на потом неприятные мысли о невыполненном домашнем задании». И сосредоточиться на процессе тренировки.

Восприятие спортсмена в таком случае испытывает облегчение. Можно привести сравнение – «ставим кружку с проблемами на стол». А восприятие в таком случае играет роль «руки, которая ее держит». И в момент тренировки она, «рука», отдыхает.

Нередко случается так, что при столкновении с другим спортсменом, будь то игра в мяч или фехтовальный поединок спортсмен не сразу включается в происходящее. А это важнее всего для скорости анализа обстановки. Переключение внимания и контроль состояния очень важный навык для любого спортсмена в любой ситуации, и может выступать как один из факторов психологической подготовленности спортсмена, помимо таких как:

- 1) притязания, мотивация, темперамент, черты характера;
- 2) стабильные (положительные) психические состояния.
- 3) психологические процессы и функции;

В целом, психологическая подготовка как раз и призвана развить состояние спортсмена до момента, когда он сможет устойчиво повести себя в рамках сложившейся ситуации в ходе спортивной борьбы, состязаний, преодоления чужого сопротивления [5].

Достаточно хорошо способствуют развитию устойчивых черт сами соревнования. Проблемно вывести неподготовленного спортсмена на состязание в нужном состоянии, но, внутриклубные соревнования могут помочь этому. Проходя несколько раз через такого рода испытание спортсмен приобретает, как результат, умение сохранять спокойствие при выполнении какого-либо спортивного действия. Состояние занимающегося меняется, если меняются условия, в которых он его выполняет, и, как следствие, меняется и качество выполнения [4].

Хорошо также и зарекомендовывают себя такие мероприятия, как показательные выступления команд. Их можно включить в праздничные программы, устраивать сборы между командами района, города, области. Внутриклубные экзамены, когда действия спортсмена могут подвергаться оценке и он, допустим, выполняет упражнение один, не в коллективе. Так же и инструкторская деятельность – объясняя другому, занимающийся сам начинает лучше понимать то, что делает и лучше делает в принципе.

Любое изменение условий, в которых происходит действие, влечет за собой изменение состояния практикующего, и чем их будет больше, тем больше он адаптируется и сможет избежать негативного влияния стрессовой ситуации.

Так же и можно отметить помимо способов формирования состояния способы его коррекции. Можно отметить такие как:

1. Формирование мировоззрения,
2. Внушение и самовнушение,
3. Подготовка участием в деятельности,

4. Контроль и самоконтроль

Формируя мировоззрение спортсмена можно установить для него стойкую мотивацию быть устойчивым. Так можно сделать, рассматривая культурно – исторические корни спорта, выработав принципы тренировки и связать их.

Очень показательны в этом плане восточные единоборства. В тренировочном процессе многие упражнения содержат воспитательный характер, позволяющие сформировать определенный тип поведения при столкновении спортсмена с трудностями [2].

Самовнушение и внушение, как правило это аутотренинги и сон перед стартом. Сюжетные представления – моделирование ситуаций с конкретным соперником, с которым предстоит соревноваться. Особенно если оппонент вызывает переживания у занимающегося и для достижения более объективного восприятия процесса состязания нужно приложить больше усилий.

Контроль и самоконтроль представляют собой организацию дневников и средств по наблюдению занимающегося за собой – допустим даже записи с тренировок, где он может отсмотреть свое поведение и исполнение выбранных действий. Получая возможность взглянуть на них с другого угла и, даже, быть может судьей если их взгляд вызывает у спортсмена переживания [3].

Стоит и отметить также, что подготовка должна не учитывать стресс – факторы. Поэтому, встречается и такое, что все усилия и действия со стороны тренера для развития устойчивых и здоровых черт спортсмена, будто бы прошли зря.

Стресс продукт сознания – оценки собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях. Психический же стресс (состояние стресса) – состояние чрезмерной психической напряженности которая возникла из-за стресс факторов и слабости каких-то возможностей спортсмена или слабости его регуляции поведения.

Стресс факторы можно отнести к двум группам – предсоревновательные и соревновательные.

Например, предсоревновательные могут быть:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные:

1. Неудачи на старте.
2. Необъективное судейство.
3. Отсрочка старта.
4. Упреки во время соревнования.
5. Повышенное волнение.
6. Значительное превосходство соперника.
7. Неожиданно высокие результаты соперника.
8. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
9. Реакция зрителей.
10. Плохое физическое самочувствие.
11. Болевой финишный синдром, страх смерти [1].

Таких факторов, как правило, может быть несколько на момент столкновения спортсмена с испытанием. Но, чем большее их количество можно увидеть на тренировке или он сам скажет о таковых – тем проще будет проработать подобные ситуации.

Психологическая подготовка спортсмена не менее важна, чем тактико –

техническая или физическая. Таким образом, любой вклад в нее окупится в достаточной мере. И, вполне возможно, что один из самых главных в ней моментов это не попытки проработать все ситуации и реализовать все методы подготовки. А просто тренеру быть самым психологически здоровым и заряжать учеников таковым – ведь, просто находиться с таким человеком рядом уже крайне хорошая мера для личностного и профессионального роста спортсмена.

Библиографический список:

1. А.М. Ахатов, И.В. Работин. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие, 2008.
2. В.Ф. Сопов. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, 2010.
3. Лалаян, А.А. Всесоюзные совещания по психологии спорта. (1956-1967 гг.). – Ереван: [б.и.], 1973.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.