

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

**Аннотация:** Морально-волевая, или, иначе говоря, психологическая, подготовка является одной из главных сторон тренировочного процесса.

В статье рассматривается содержание, формы и методы морально-волевой, психологической подготовки спортсменов. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** волевые усилия, психологическая подготовка, соревнование, спортсмен, тренировка, утомление.

**Abstract:** Moral-volitional, or, in other words, psychological, preparation is one of the main aspects of the training process. The article discusses the content, forms and methods of moral-volitional, psychological training of athletes. The paper provides a number of practical recommendations for improving the organization of the educational and training process.

**Key words:** strong-willed efforts, psychological preparation, competition, athlete, training, fatigue.

Для достижения высоких результатов международного уровня во всех видах спорта требуется напряженная тренировочная работа [2]. 15 — 30 километров бега — такова дневная «доза» средневика или стайера. И так пять-шесть раз в неделю на протяжении всего года. Чтобы выдержать эти нагрузки физически и психически (а хорошо известно, что физическое утомление наступает у спортсмена намного позже, чем нервное), необходимо очень

любить свой вид спорта. Бег становится для лучших бегунов потребностью, совершенно необходимым элементом повседневного режима, так же как питание и сон.

Очень важно преодолеть монотонность тренировочных занятий, от которой иногда страдают спортсмены. Порождаемое монотонностью психическое утомление лишает спортсмена удовольствия от тренировки и соревнований, ведет к скуке и потере энтузиазма, становится первым шагом на пути к перетренировке. Наиболее утомительна ежедневная тренировка без конкретной цели. Такая тренировка подавляет волю и желание продолжать работу над собой. Поэтому целесообразно планировать тренировочные циклы с определенной направленностью каждого цикла и проведением в конце его контрольных тренировок-прикидок, чтобы выявить, насколько успешно были решены поставленные задачи, какое развитие получили, например, за прошедший период сила, выносливость, быстрота спортсмена. Эти результаты служат затем исходными данными для тренировки в следующем коротком цикле. Другим аспектом волевой подготовки атлета является воспитание умения преодолевать неизбежно наступающее в ходе соревнований или тренировок утомление. Боязнь перетренировки и тому подобные опасения сковывают спортсмена и мешают ему добиваться высоких результатов.

Между тем такие опасения не имеют под собой реальной почвы. Научные исследования показали, что даже самые напряженные соревнования спортсмен заканчивает, едва использовав 50 — 60% своих возможностей. Самая интенсивная тренировка не может причинить вреда здоровому человеку при условии, что она проводится систематически и чередуется с достаточным отдыхом. Спортсмен должен понять, что наступающее во время тренировки чувство усталости может быть преодолено волевым усилием и что другого пути для повышения тренированности нет. Человек, психологически подготовленный к перенесению связанных с тренировкой неприятных ощущений, открывает в себе новые резервы улучшения спортивных результатов.

Для воспитания воли, умения преодолевать усталость подготовленные спортсмены применяют такой прием: при появлении в тренировке под влиянием усталости желания уменьшить скорость они еще больше ее увеличивают. Другим приемом повышения волевой подготовленности является умышленное завышение интенсивности на последней четверти временного отрезка в прикидке, чтобы для преодоления последней четверти требовалось проявить максимальные волевые усилия.

Спортсмен должен привыкнуть выполнять запланированную тренировочную нагрузку до конца, как бы тяжело это ни было. Разумеется, нагрузка должна быть посильной. Исключения из этого правила, конечно, возможны, но они должны быть продиктованы лишь какими-либо чрезвычайными обстоятельствами. Если же привычка выполнять запланированную нагрузку не выработана, то всегда найдутся «объективные» причины (плохая погода, занятость на работе и т. д.), чтобы отложить или сократить тренировочное занятие.

Известно, что на психику спортсмена благоприятно влияет тренировка на местности, особенно в лесу. Утомление будет менее заметным, если спортсмен научится в ходе занятия любоваться красотой природы. Сверкающий на солнце снег, капельки росы на траве лесных тропинок, деревья, цветы вызывают чувство бодрости и побуждают к движению.

Тяготы тренировки легче переносятся, если в нее включаются элементы игры или спортсмен призывает на помощь свою фантазию. Так, некоторые спортсмены во время тренировки представляют себе, что они находятся на соревнованиях или убегают от воображаемой погони, несут важную весть.

Особое место в улучшении волевых качеств спортсмена занимает предстартовая подготовка. Многие спортсмены испытывают перед соревнованиями чувство неуверенности в своих силах, страха перед предстоящей борьбой. Все это не дает возможности спортсмену показывать в состязаниях тот результат, на который он способен. Возникает так называемый «психологический барьер», который мешает концентрации усилий спортсмена

на соревнованиях. Происходят и определенные изменения в вегетативной нервной системе — меняются показатели пульса и дыхания, нарушаются установившиеся динамические стереотипы, теряется точность движения.

Чтобы предотвратить возникновение такого «психологического барьера» необходимо воспитание у спортсмена уверенности в своих силах. Этому во многом помогает тщательно продуманная система соревнований. Соревнования для молодого спортсмена надо выбирать так, чтобы он встречался с равными по силам соперниками. Несколько неудачных стартов подряд могут подорвать у спортсмена уверенность в своих силах, восстановить которую потом бывает очень трудно.

Как показывают практика и исследования психологов, большое значение для успеха имеет определенная психологическая «настройка» спортсмена перед соревнованием. «Я буду в этом поединке первым. Если мне не удастся быть первым, то я буду бороться и покажу лучший результат, на какой сегодня способен». Так должен настраивать себя каждый спортсмен. Подчеркнем, что без регулярного участия в соревнованиях невозможно развить у спортсмена нужные бойцовские качества и способность к максимальным волевым усилиям, которые позволят ему в полной мере проявить свои возможности.

Необходимо также развивать у спортсмена способность к самостоятельному принятию решений в процессе тренировки и соревнований, к осмысливанию своих действий, воспитывать у него упорство в достижении поставленной цели. Спортсмен должен быть уверен в том, что если он прошел достаточную и полноценную подготовку, то опасаться соревнований ему нечего.

Большое воспитывающее значение имеет правильная организация тренировочного процесса, четкое планирование работы, систематичность и регулярность занятий, постоянный контроль и объективность оценок своих достижений, соблюдение режима. Все это способствует формированию у занимающихся дисциплинированности, организованности, настойчивости, ответственного отношения к делу.

Одна из серьезных задач в борьбе за высокие спортивные результаты состоит в умелом сочетании тренировок и соревнований с трудовой деятельностью (учеба в вузе, работа на производстве). Выполнение этой задачи также связано с проявлением волевых усилий.

Исключительно важное значение для моральной и волевой подготовки спортсмена имеет личный пример тренера. От его личных качеств зависит идейная направленность процесса воспитания, организация и методика тренировочных занятий. Тренер должен быть для занимающихся примером честности, справедливости [1].

#### **Библиографический список:**

1. Елфимов, И. Волевая подготовка бегуна / И. Елфимов // Легкая атлетика – 1968. – № 2. – С.3-5.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.