

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АТЛЕТА

Аннотация: Морально-волевая, или, иначе говоря, психологическая, подготовка спортсмена является одной из главных сторон тренировочного и соревновательного процессов. В статье рассматривается содержание, формы и методы морально-волевой, психологической подготовки спортсменов. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

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

Abstract: Moral and volitional, or, in other words, psychological, preparation of an athlete is one of the main sides of the training and competitive processes. 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 training and competitive processes.

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

Долгие годы спортсмен готовится стать чемпионом [1]. Растут результаты, укрепляется характер, приобретается опыт. Необходимо оценить свои силы, возможности соперников, составить тактический план борьбы [3].

В последнюю неделю перед соревнованием опасайтесь разрядиться на тренировках — не выполняйте задания в полную силу. Накануне соревнований необходимо провести разминку. Надо сбить нервное напряжение. Три-четыре

километра спокойного бега, несколько упражнений и можно провести «зарядку уверенности» в зале штанги — в общей сложности 1,5 — 2 тонны.

Время самого сложного ожидания — последние сутки до старта. Видишь себя как бы со стороны, представляешь, что выполняешь соревновательную попытку успешно. Не стоит думать о состоянии соперников. За три-четыре часа можно посмотреть кино, можно почитать интересную книгу. Ни в коем случае не думать о соревновании [4]. Пусть горят ожиданием соперники.

Нужно учиться ждать! Учиться отвлекаться от мыслей о состязании в спокойных заботах, в чтении интересной книги, в ремонте спортивной формы или обуви. Это большое мастерство — умение отгонять, заменять мысли о состязаниях другими, более спокойными, более отвлеченными. Никаких споров, чересчур оживленных разговоров, ярких впечатлений. Запас нервной энергии нужно сберечь до самого момента начала состязаний.

За час до начала состязания, пора начинать разминку [5]. Нельзя превращать ее в борьбу с собой (как у меня прекрасно получается; а если сделать еще лучше!). Как часто завышенный темп в разминке лишали спортсменов той доли осмотрительности и хладнокровия, без которой невозможно успешное выступление! Сохраняйте уверенность, что сделаете все возможное для победы.

Соревнования начинаются. В первой движения всё под строгим контролем. Так создается ровный соревновательный фон, а сдержанность в первом движении вызывает настроение прибавить в следующих попытках.

Помнить надо о том, что показать нужно «свой» результат, а не что-то сверхъестественное. И ни в коем случае не концентрироваться о последствиях неудачи. Ее не может, не должно быть!

Показать в состязаниях личный рекорд всегда приятно. Но при этом есть опасность эмоциональной разрядки. Поэтому радость нужно выражать сдержанно. Помните, что чрезмерный восторг станет лучшим стимулом для соперников. Сохраняйте эмоциональный заряд для следующих попыток. Для радости будет время после состязаний.

Трудно быть лидером состязаний! Боритесь с собой. Старайтесь улучшить результат и следите за соперниками в оба — ведь их ваше лидерство не устраивает. Всегда может найтись спортсмен, который не верит в вашу победу. Поэтому не верьте до конца в нее и вы. Постарайтесь еще прибавить в последней попытке. Настоящая борьба начинается тогда, когда вас опередят. Вот здесь-то и проверяется настоящий спортсмен. Результат вам по силам. Если впереди чемпион, попробуйте его обыграть именно сегодня. Если впереди тот, кого раньше побеждали, докажите, что вы сильнее его и сегодня. Но как же все-таки настроить себя? Можно и так.

... Хватит сомнений. Сейчас идти вперед. Сосредоточься. Сильнее начало и держать скорость. Держать во что бы то ни стало. Удержу скорость — выиграю! Теперь глубокие и частые вдохи... Попробуем... надо прибавить... надо... смогу... Сколько раз удавалось и теперь смогу...

В теле звон и легкость. Вот сейчас стану легким и сильным. Самым сильным. Прибавить! Обыграть! Скорость держать до конца! Надо сосредоточиться. Все собрать воедино. Хочу победить! Встань! Сожмись в кулак и беги так, как еще никогда не бежал! Ведь сколько раз побеждал!

Следующая ситуация, которая нередко ставит в тупик даже опытных атлетов — рекорд соперника. Такое выполнение воспринимается как «удар из-за угла». Ведь обычно эти спортсмены даже в самых смелых прогнозах не фигурируют в качестве фаворитов. Но частенько такие «мистеры Иксы» приносят неприятные минуты призванным лидерам. Поэтому в своих тактических планах нужно предусматривать появление незнакомца. Также нужно в тактическом плане предусмотреть различные перерывы в состязаниях. Например, при установлении нового рекорда. Это событие, официальная процедура после которого отнимает несколько минут. Хорошо, если этому причиной стал ты сам! В противном случае не старайся сразу же «отыгаться». Наоборот, постарайся контролировать свои действия, постарайся вновь войти в соревновательный ритм, а уже потом решай новую задачу.

Наиболее близкой по природе каждому человеку является настройка не

на результат и даже не на победу, а на борьбу за победу. Становится необходимым сделать второй сущностью спортсмена спор, несогласие проигрывать, и тренеру здесь открывается широкое поле для творчества. Чемпионы рождаются спорщиками — они не согласны проигрывать. Во всем послушный тренеру ученик — это здорово. Но не станет ли такой атлет послушным и воле соперника?

Поэтому развивайте у своих учеников самостоятельность в суждениях, в делах. Отстаивая свою точку зрения, постарайтесь найти такие слова, которые бы объясняли и убеждали, а не заставляли. Не убирайте своими руками препятствий на пути воспитанников. Пусть учатся бороться за свое место сами, пусть учатся терпеливо ждать, извлекать для себя пользу из побед и из поражений. Если спортсмен тренируется без снисхождения к себе, побеждает утомление — то этим он закладывает фундамент крепкой воли. Спортсмен, преодолевший психические трудности тренировок с максимальными объемами, чувствует себя подготовленным не только для следующей тяжелой тренировки, но и для напряженного соперничества на соревновании. Мысли: «я сделал лучше, чем раньше; больше, чем другие; я сделал то, что никому еще не удавалось» — укрепляют сознание и волю, создают боевой настрой у спортсмена.

Бороться за место в команде. Бороться за то, чтобы прибавить хотя бы один сантиметр, бороться за то, чтобы соперник оказался «за спиной». Забить «свой» гол! Вот настройка на каждый день. Победа — это лишь черта, а борьба — каждый шаг к этой черте. И настоящего спортсмена зачастую больше привлекает путь к победе, чем сама победа. Она венчает победителя, но интерес к игре — в самой игре, а не в кубке, которым тебя награждают.

Не кубки и медали делают атлета бойцом, а его поступки, в которых он проявил силу воли и стойкость. Стойкость помогает вести неравную борьбу. Стойкость делает каждую из попыток последней. За победу нужно бороться до конца. И если и не победить, то ощутить, что это близко и возможно. Но прежде, чем побеждать других, необходимо победить свои слабости и

недостатки. Постоянные самоприказы и самоисполнения приведут в конце концов к совершенной связи между силой воли и желанием. И тогда атлет побеждает такие проблемы, как «ожидание соревнований» и «борьба нервов». Слабые уходят из спорта или становятся сильными [2]!

Библиографический список:

1. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №7. – с.125-129.

2. Креер, В. Психология победы / В. Креер // Легкая атлетика – 1971. – №1. – с.19.

3. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2(137) – с.72-76.

4. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

5. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №. – с.120-124.