

ВАЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Н. А. Салькова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Раскрыта важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Показана психологическая готовность к соревнованиям как выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия верного решения в соревновательной ситуации. Описаны стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные. Представлены методики регуляции психических процессов.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, спортивная деятельность, стресс-факторы в спорте, способы регуляции психических процессов.*

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям — новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней — выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определённым условиям спортивной деятельности.

Значение психологической подготовки возросло, как только спортсмены вышли на большую спортивную арену — стали участвовать в чемпионатах мира, Европы, в Олимпийских играх. Соревнования приобрели не только спортивную, но и общественную значимость. Именно в это время выросли тренировочные нагрузки, усилилась конкуренция равных по силам участников. Всё это влияет на психическое состояние спортсменов и нередко приводит к ухудшению результатов на главных соревнованиях, а в отдельных случаях и к срывам.

Наиболее часто на результатах спортивной деятельности сказываются стресс-факторы, которые можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные.

Предсоревновательные стресс-факторы:

- 1) предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты;
- 2) положение фаворита перед соревнованием;
- 3) предыдущие неудачи;
- 4) завышенные требования;

5) постоянные мысли о необходимости выполнить поставленную задачу;

6) предшествующие поражения от данного соперника.

Соревновательные стресс-факторы:

- 1) неудачи на старте;
- 2) необъективное судейство;
- 3) отсрочка старта;
- 4) повышенное волнение;
- 5) значительное превосходство соперника;
- 6) неожиданно высокие результаты соперника;
- 7) незнакомый противник;
- 8) плохое физическое самочувствие [7].

Исходя из вышесперечисленного организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию является формирование у него психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для достижения в соревновании максимального результата, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций.

Для того чтобы спортсмен подошёл к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил его до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную установку на определённый соревновательный результат, на преодоление разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования препятствий [5; 10].

Также при подготовке к соревнованиям спортсмен и тренер должны чётко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности. Подготовка к соревнованиям проходит в два этапа: 1) общепсихологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие навыков преодоления определённых трудностей в спортивной деятельности. Данный этап является базой для специальной подготовки.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена — создание состояния его психической готовности к выступлению в конкретных соревнованиях.

Среди задач психологической подготовки можно выделить: осознание особенностей и условий предстоящего соревнования; подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; формирование активного стремления к победе в предстоящем соревновании; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям [6; 8; 12].

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но обеспечивающих решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка (проводится постоянно);
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям (начинается с момента прибытия спортсменов на турнир);
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе соревнований.

Общая психологическая подготовка в обобщённом виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам тренировочной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития и совершенствования процесса спортивной тренировки; положительного отношения к тренировочному процессу. Особенно это касается видов спорта на выносливость, в которых спортсмен должен не только уметь терпеть монотонную работу на дистанции, но и любить такую работу [11. С. 93].

Специальная психологическая подготовка направлена прежде всего на формирование готовнос-

ти спортсмена к старту, на подведение его к тому состоянию, когда надо что-то сделать «здесь и сейчас» [11. С. 96].

А. Родионов отмечает, что сочетание физиологических и психолого-педагогических методов воздействия на психику спортсмена, какими являются специально построенная разминка и комплекс словесных воздействий, позволяет установить своего рода интегральное психическое состояние, характерное для соревновательной деятельности. Такой комплекс может включать не только технику движений, но и динамику представляемых образов. При этом применяется метод идеомоторной тренировки, позволяющий совершенствовать развитие спортивных навыков как сочетание «идеальных» (мысленных) и «реальных» (моторных) компонентов соревновательной деятельности [Там же. С. 97].

Психологическая подготовка неразрывно связана с физической, технической и тактической подготовкой. Одновременно с развитием физических качеств формируются необходимые психические качества личности.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется спокойствием и уверенностью в себе. Такое состояние способствует раскрытию дополнительных возможностей организма, а состояние спокойной боевой уверенности достигается в результате воздействия на сознание спортсмена. На соревнованиях излишнее волнение или чрезмерное спокойствие, страх поражения или самоуверенность могут помешать в достижении желаемого результата. Особые требования к совершенствованию психических качеств предъявляет выносливость — способность организма противостоять утомлению. Без утомления нет тренировочного эффекта, без преодоления усталости нельзя совершенствовать выносливость и волевые качества. Продолжительные упражнения воспитывают терпение, настойчивость и упорство [2].

В процессе волевой подготовки серьёзное внимание уделяется решению вопросов самовоспитания воли. Спортсмен сам становится активным участником всего воспитательного процесса. Для достижения цели надо научиться владеть собой. Трезво оценивать свои слабые и сильные стороны и систематически работать над устранением недостатков. Все поступки спортсмена — должны оцениваться им объективно и беспристрастно.

Психологическая подготовка включает в себя воспитательную и идейную работу, которая за-

ключается в формировании у спортсмена спортивного характера.

Воспитание спортивного характера необходимо для успешного выступления на соревнованиях, но при этом спортивный характер формируется на всём протяжении тренировочного процесса. Основными критериями спортивного характера являются стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Сформировав определённый спортивный характер, важно определить психологическую готовность спортсмена к соревнованиям, которая характеризуется следующим: спокойствием спортсмена в предсоревновательный период, на соревнованиях и непосредственно перед стартом; уверенностью спортсмена в себе и в своих силах, которая обеспечивает ему высокий уровень помехоустойчивости, а также активности и надёжности его действий; боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление спортсмена к победе, к достижению определённой соревновательной цели [3].

Для регуляции психических состояний применяют следующие виды тренировок [3]:

Психомышечная тренировка (ПМТ)

Данный вид тренировки направлен на совершенствование двигательных представлений, осуществляемых за счёт сосредоточения внимания, а также обеспечения сознательного контроля за движениями спортсмена. Достигается это путём различных методик психотренинга, например, используются дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение, а затем и расслабление мышц и т. п.

Идеомоторная тренировка (ИТ)

Она основана на сознательном представлении спортсменом техники движений. В идеомоторной тренировке выделяют следующие функции представлений:

- 1) программирующую, которая базируется на представлении идеального движения;
- 2) тренирующую, базирующуюся на представлениях, которые связаны с освоением навыка;
- 3) регуляторную, основанную на представлениях о возможностях коррекции, контроле движений и связях отдельных её элементов.

Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений

и точности исполнения технических навыков спортсмена.

Аутогенная тренировка (АТ)

Данный метод тренировки основан на самовнушении спортсмена. Он способствует нормализации высшей нервной деятельности, снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, а также способствует коррекции имеющихся отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сферах спортсмена. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма. Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней: низшей, ориентированной на снятие психического напряжения, и высшей, связанной с переходом человека в состояние надежды и веры в безграничные возможности своего организма [6; 11].

Помимо описанных выше методик регуляции психических процессов, применяют также лекции и беседы, которые направлены на психологическое образование спортсменов, методы внушённого отдыха и внушённого сна, методы убеждения и рассуждения спортсмена, другие методики.

Самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе.

Для этого необходимо применять следующие мероприятия:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определённом спортивном коллективе, для которых характерны следующие элементы психологической напряжённости: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т. п.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определённой спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определённых тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию

и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств. Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки.

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определённых психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера [4].

Психологическая подготовка должна предусматривать планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна основываться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и т. д.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться [1; 6; 9].

Психологическая подготовка спортсмена — это один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Комплексное использование перечисленных выше методик способствует формированию у спортсмена идейной убеждённости, воспитанию свойств личности и спортивного характера, необходимых для достижения наивысших результатов.

Список литературы

1. Атакаева, А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования — 2017 : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. — Нефтекамск, 2017. — С. 864–870.
2. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев // Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016. — № 4–2 (76). — С. 6–7.
3. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Со-

вершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск, 2014. — С. 335–339.

4. Гаспарян, А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. — 2016. — № 4–4. — С. 47–50.

5. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. — 2015. — № 1 (1). — С. 23–25.

6. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. — 2014. — Т. 2, № 1 (6). — С. 201–204.

7. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. — 2015. — Т. 4, № 2–2 (12). — С. 27–30.

8. Калашникова, Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Иркутск, 2016. — С. 249–252.

9. Корнишин, И. И. Роль спортивных соревнований в психологической подготовке студентов-спортсменов / И. И. Корнишин, С. Н. Корнишина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. — Саратов, 2016. — С. 214–216.

10. Маркиянов, О. А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О. А. Маркиянов, А. И. Орлов, Т. И. Орешкина // Вестн. спортив. науки. — 2009. — № 2. — С. 8–11.

11. Родионов, А. Психологическая подготовка спортсменов / А. Родионов // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 1. — С. 93–98.

12. Шестакова, Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. — 2015. — № 2 (27). — С. 94–99.

Поступила в редакцию 15 марта 2018 г.

Для цитирования: Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 85–90.

Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. salkova.n@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 2, pp. 85–90.

The Importance of Psychological Preparation of Athletes for Competitions

N.A. Salkova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
salkova.n@mail.ru

In this article the importance of organization of psychological preparation of sportsmen for competitions is revealed. Shown psychological readiness for competition as the choice of optimal behavior during the competition, making the right decisions in competitive situations. Stress factors that can be divided into two main groups-pre — competitive and competitive-are described. Methods of regulation of mental processes are presented.

Keywords: *psychological training, sports activities, stress factors in sport, ways of regulation of mental processes.*

References

1. Atakaeva A.T., Bekov A.A., Tulenev S.K. Rol' psikhologicheskoy podgotovki k sportivnym sorevnovaniyam [The role of psychological preparation for sports competitions]. *Sovremennyye issledovaniya — 2017: sbornik statey po materialam Mezhdunarodnykh nauchno-prakticheskikh konferentsiy* [Modern research — 2017. Collection of articles on the materials of international scientific conferences]. Neftekamsk, 2017. Pp. 864–870. (In Russ.).
2. Akhmadeyev D.N. Psikhologicheskaya podgotovka uchashchikhsya k sorevnovaniyam [Psychological preparation of students for competitions]. *Novaya nauka: strategii i vektory razvitiya* [New science: strategies and vectors of development], 2016, no. 4–2 (76), pp. 6–7. (In Russ.).
3. Bagautdinova V.R., Ryamova K.A. Osobennosti obshchey psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam [Features of general psychological preparation of athletes for competitions]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improvement of professional and physical training of cadets, listeners of educational institutions and employees of law enforcement agencies: Materials of international scientific-practical conference]. Irkutsk, 2014. Pp. 335–339. (In Russ.).
4. Gasparyan A.G., Gnilit'skaya O.A. Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam [Psychological preparation for competitions]. *Novaya nauka: sovremennoye sostoyaniye i puti razvitiya* [Modern science: current state and ways of development], 2016, no. 4–4, pp. 47–50. (In Russ.).
5. Gran'ko A.S. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov k sorevnovaniyam [Psychological preparation of athletes for competitions]. *Nauka i obrazovaniye: problemy, idei, innovatsii* [Science and education: problems, ideas, innovations], 2015, no. 1 (1), pp. 23–25. (In Russ.).
6. Grigor'yeva I.V., Volkova E.G., Petrov E.N., Parfyonov M.V. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena [Psychological preparation of the athlete]. *Aktual'nyye napravleniya nauchnykh issledovaniy XXI veka: teoriya i praktika* [Actual directions of scientific researches of the XXI century: theory and practice], 2014, vol. 2, no. 1 (6), pp. 201–204. (In Russ.).
7. Grigor'yeva I.V., Volkova E.G., Kuznetsov E.Yu. Formirovaniye psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam [Formation of psychological preparation of athletes for competitions]. *Voronezhskiy nauchno-tekhnicheskii vestnik* [Voronezh Scientific and Technical Bulletin], 2015, vol. 4, no. 2–2 (12), pp. 27–30. (In Russ.).
8. Kalashnikova R.V., Abdulla M.E. Psikhicheskaya i psikhologicheskaya podgotovka kak faktory uspehnogo vystupleniya sportsmenov na sorevnovaniyakh [Mental and psychological training as factors of successful performance of athletes at competitions]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy*

i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy XVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v dvukh tomakh [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and law enforcement officials: proceedings of the XVIII international scientific and practical conference: in 2 volumes]. Irkutsk, 2016. Pp. 249–252. (In Russ.).

9. Kornishin I.I., Kornishina S.N. Rol' sportivnykh sorevnovaniy v psikhologicheskoy podgotovke studentov-sportsmenov [Role of sports competitions in psychological training of students athletes]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh Minsel'khoza Rossii: sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems and prospects of development of physical culture and sport in higher educational institutions of the Ministry of agriculture of Russia: collection of articles of the all-Russian scientific-practical conference]. Saratov, 2016. Pp. 214–216. (In Russ.).

10. Markiyarov O.A., Orlov A.I., Oreshkina T.I. Razvitiye svoystv psikhicheskikh protsessov kak sostavlyayushchaya psikhologicheskoy podgotovki sportsmena [Development of the properties of mental processes as a component of the psychological preparation of the athlete]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of sports science], 2009, no. 2, pp. 8–11. (In Russ.).

11. Rodionov A. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov [Psychological training of athletes]. *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in Olympic sports], 2007, no. 1, pp. 93–98. (In Russ.).

12. Shestakova E.V., Overko A.Yu. Problemy preodoleniya stressovogo sostoyaniya v period sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Problems of overcoming stress state in the period of competitive activity]. *Kurorty. Servis. Turizm* [Kurorty. Service. Tourism], 2015, no. 2 (27), pp. 94–99. (In Russ.).