

# ТК-1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Выполнил: Бутаков Денис,  
группа 323

# ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

«Настрой бьет класс!» - эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

## Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и

Впервые проблема психологической подготовки спортсменов была выдвинута в советской психологии спорта 1956 г. на 1-ом Всесоюзном совещании по психологии спорта. Именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- \* оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- \* социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- \* оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- \* оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- \* средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- \* обоснование применяемых средств реабилитации после большой

К компонентам психологической подготовленности относятся:

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

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.



Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- 2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

## Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Психологическое образование тренеров и спортсменов.

Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).



## ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ:

1) При возбужденной нервной системе спортсмена буквально бьет **ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА** (чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (резком переходе от бурного веселья к слезам), беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

2) Прямая противоположность описанному выше состоянию – СТАРТОВАЯ АПАТИЯ (относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения). Ей соответствуют вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

3) Лучшее состояние спортсмена перед стартом называется БОЕВОЙ ГОТОВНОСТЬЮ и характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Этому состоянию соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, обострение восприятия и мышления, высокая устойчивости по отношению к

Спасибо  
за  
внимание.