

## Подготовка спортсменов к соревнованиям

Соревнование – важный этап в жизни спортсмена. Подготовка и участие в соревнованиях – мощное орудие социализации юных спортсменов и значительный фактор мотивации поведения.

Психологическая готовность к выступлениям имеет важное значение, что относится к перечню решаемых тренером задач. При подготовке спортсмена к соревнованиям важно учитывать, как личностную готовность, так и командную, необходимо тесное взаимодействие между спортсменами. Возникновение отрицательных и даже нейтральных межличностных отношений может привести к тому, что спортсмен перестает заниматься избранной им деятельностью.

Психологическая подготовка к соревнованиям, осуществляемая тренером, включает три типа: – общепсихологическую тренировку; – специальную психологическую подготовку к соревнованиям; – психологическую помощь против негативного влияния к другим участникам соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена реализуется тренером через психологическую адаптацию. Это делается двумя способами:

- первый – это универсальная практика, которая учит спортсмена техническим условиям. То есть это способ поддерживать свои эмоции – поддерживать эмпатию, фокусировать внимание;

- второй способ заключается в том, чтобы научить спортсмена чувствовать себя комфортно в предстартовой или соревновательной ситуации при помощи словесных тренингов. Благодаря этому спортсмен сможет противостоять негативным ситуациям.

Специальная психологическая подготовка, согласно мнению Б. В. Валика [Валик, 1974], направлена на эффективную подготовку спортсменов к конкурентной борьбе, которая решает основные личные проблемы спортсмена. Они включают в себя:

- социальные ценности, которые важны для спортсмена;
- формирование психической «внутренней поддержки» у спортсмена;
- преодоление психологических барьеров, особенно в соревнованиях с определенным противником; – психологический «рисунок» борьбы;
- подготовка проекта предконкурентных психологических исследований.

Психологическая защита направлена на восстановление системы регулирования стабильности человека, снижение чувства тревоги, борьбу с ней и нахождение в контакте. Общая психологическая готовность спортсмена к определенным соревнованиям предполагает его участие в них, заканчивая финалом. Этот период времени следует периодически разделять на три этапа:

- 1-й этап. От объявления о предстоящем конкурсе до составления плана предсоревновательной подготовки.

- 2-й этап. Результаты жеребьевки из обзора до начала соревнований.



- 3-й этап. От начала соревнований до их конца» [Валик, 1974, с. 35].

Представлю классификацию методов психологической подготовки:

- целевые установки: стартовые установки, обработка психологических травм;

- психофизиолого-информационные, психофармакологические практики, принудительные (морально-нравственные установки), переводческие (влияние речи и личности), социальные игры.

Тренеру важно помнить, что психологическое влияние оказывается на интеллектуальную сферу и эмоциональную среду спортсмена. Никакие физические упражнения, методы обучения не приведут к желаемому результату, если не учитывать индивидуальные психологические способности спортсмена. При работе спортсмена и тренера над отдельными вопросами психологической подготовки, последнему важно опираться на мотивацию спортсмена; использование всей силы личного авторитета; способы, которыми человеческое поведение может быть решено с учетом проблемы психического здоровья.

Персональные тренировки, работа со спортсменами по разным вопросам – эффективный способ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Используя его, важно помнить о личных способностях спортсмена и искать к нему индивидуальный подход. Но для тренера важно интегрировать его с дифференциальным подходом, поскольку он учитывает особую работу спортсменов; их различия; общее понимание смыслов спортивной деятельности; гендерный признак; знания и опыт соревновательной деятельности. В настоящее время дифференциальный подход недостаточно изучен в науке. Отмечу основные характеристики, на которые он опирается:

1. Гендерный признак часто используется в обосновании практических результатов спортсменов. Отмечается, что мужчины более спортивные, чем женщины; они обладают большей гибкостью мышления в спорте; им присущ соревновательный дух; стремление достичь желаемых целей; стрессоустойчивость; самообладание; меньшая зависимость от мнения других и пр. Женщин отличают следующие спортивные характеристики: ювелирная точность при выполнении своей работы, выражающаяся в высоких результатах; дисциплинированность; вспыльчивость; повышенная конфликтность; стремление «получить» большее внимание тренера.

2. Разница в возрасте: большинство спортсменов молоды в спорте, но не полностью сформированы как личности; их чувства не развиты; мысли не стабильны; межличностные отношения не устойчивы и т. д. Обычно в спорте и соревнованиях они не знают, влияет ли риск и социальная ответственность отрицательно на результативность. В какой-то степени молодой спортсмен не испытывает сильного психологического стресса. Именно поэтому молодые спортсмены полностью доверяют своему тренеру. Вот почему аргументы тренера и способы подготовки к соревнованиям должны иметь хорошую основу, опираться на системность. Учитывая особенности, лучше использовать стиль авторитетного лидерства молодежной команды.



3. Спортивная практика. Опытным спортсменам нужно больше командной работы, чем начинающим спортсменам. В связи с этим основной задачей тренера при подготовке спортсменов выступает развитие у них чувства собственного достоинства. Поддерживая его, опытные спортсмены обеспечат социальную защиту неопытному спортсмену.

Опытные спортсмены являются сторонниками тренеров. Зачастую важно опираться на особые психологические условия при работе с известными спортсменами. Их популярность в средствах массовой информации и среди населения начинает формировать признаки «звездной болезни». Перед тренером стоит задача, направленная на избегание этого. Важный аспект работы тренера и спортсмена – работа над вопросом (для возрастного спортсмена): «Когда лучше уйти из спорта, прекратив спортивную деятельность?». Образованные и продвинутые спортсмены будут стремиться к самообразованию. Благодаря этой индивидуальности, определяются методы и приемы их психологической подготовки.

Первым и очень ответственным шагом для психологической подготовки личности является признание индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Они представлены следующими компонентами:

- ориентация на личность: интерес, убеждение, патриотизм, долг и пр.;
- взгляд на людей (организация, тренер, товарищи, оппоненты), самооценка (самодисциплина), эмоции – радость, печаль, критика, почести, наказание;
- психологическое развитие: характеристика нервной системы, темперамент, психологические особенности;
- эмоции и спортивные качества, которые проявляет спортсмен: осторожность, дисциплина, сплоченность, трудолюбие, активность, хорошее настроение, симпатии и антипатии, проявление своей позиции, отношение к тренеру и словам.

Экспериментальные данные свидетельствуют, что после соревнования спортсмены испытывают более сильные симпатии к примерно равным противникам. С другой стороны, известно, что нас притягивают достаточно компетентные люди.

Таким образом, к людям, несколько компетентнее нас, мы испытываем более сильную привязанность, чем к людям, менее компетентным, чем мы.

Ситуация соревнования, как известно, может иногда вызвать у человека значительный стресс.

Под соревновательным стрессом я понимаю осознаваемое спортсменом несоответствие между требованиями или ожиданиями объективной соревновательной ситуации и его способностью к соответствующему реагированию в условиях, когда неудача при решении поставленной задачи имеет большое значение.

Хотя соревновательный стресс очень распространен, в частности, в спорте, он очень сложно поддается изучению (к проблемам относится создание в лабораторных условиях соревновательного стресса интенсивности



«реального стресса»; точное определение соревновательных ситуаций, вызывающих стресс и пр.).

В случае соревновательного стресса, задача тренера - становится советчиком, консультантом. Особенно важна в этот период откровенность. Так, опытные тренеры срывы своих спортсменов на соревнованиях не пытаются представить случайным недоразумением, не скрывают своих опасений и стараются вместе проанализировать случившееся. Спортсмены при серии неудачных выступлений перекладывают на тренера ответственность за срывы, теряют к нему доверие. В связи с этим, особую роль приобретает ведение спортсменом и тренером дневников и других документов учета спортивной тренировки и своих впечатлений. Не имея этих данных, нельзя объективно проанализировать проделанное, найти подлинные причины повышения или снижения результатов.

Влияние тренера на спортсменов многообразно. Оно зависит от профессиональных качеств и навыков педагога, характера и особенно сильных сторон его личности. Современный спорт с его фантастическими результатами предъявляет к чемпионам огромные требования. Их физическая и техническая подготовка удивляют даже выдавших виды специалистов. И все-таки в соперничестве большого числа прекрасно тренированных спортсменов побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Пожалуй, именно это обстоятельство характерно для соревнований современных спортсменов на высшем уровне.

Хочется отметить, что сегодня очень мало случаев, когда один из спортсменов значительно превосходит остальных конкурентов в физической и технической подготовленности. Именно поэтому сила духа, психологическая устойчивость стали качествами, без которых нет серьезных побед и рекордов.

Соревнование, по логике, это социально-психологическое явление и форма социальной оценки. При изучении соревнования исследуется масса факторов, влияющих на взаимосвязь между объективной и субъективной соревновательными ситуациями и реагированием человека, последствиями оценки его деятельности. Говоря о мотивах и побуждениях спортсмена к участию в соревнованиях, в начале прошлого века было широко распространено мнение, что человек обладает врожденным (инстинктивным) стремлением к обладанию предметами, которыми нельзя пользоваться сообща.

Д. Сингер рассматривал разницу между соревнованием и сотрудничеством. Он отмечал, что «соревнование представляет собою более фундаментальный и примитивный инстинкт. Сотрудничество подразумевает ситуации, где человек взаимодействует с другими людьми в определенной ситуации, непосредственно реагирует на них» [Singer, 1971, p. 46]. Факторы, обуславливающие любое сложное социальное поведение, включают в себя ситуационные, собственно-личностные, а также взаимосвязь между ними.


Таким образом, соревнование – важный этап в жизни спортсмена. Его психологическая готовность к выступлениям имеет важное значение. При



этом, тренеру важно учитывать как личностную готовность, так и командную, необходимо тесное взаимодействие между спортсменами. Не допускать возникновение отрицательных и даже нейтральных межличностных отношений, которые могут привести к тому, что спортсмен перестанет заниматься избранной им деятельностью. Хорошие межличностные отношения способствуют лучшей психологической готовности спортсмена.

Идентификатор документа 594ddf21-816f-4084-абсе-3140864eb2e3

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя: 	МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор	02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	14.01.2022 10:58 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа