

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

**Борисова О.В., Игнатьева А.А., Мухарлямова А.Ю.**

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) Федеральный университет», Елабуга, Россия (423604, Елабуга, Тукая ул., д.40, кв.63), e-mail: [aleksahka13@mail.ru](mailto:aleksahka13@mail.ru), [nastya\\_luchshay@mail.ru](mailto:nastya_luchshay@mail.ru), [smartaoksi@mail.ru](mailto:smartaoksi@mail.ru)*

В данной статье рассматривается роль психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. На основе данной статьи авторами предлагается готовить спортсменов не только физически, но и уделять внимание психологической подготовке, проводить психолого-педагогические и психотерапевтические мероприятия, так как это может значительно повлиять на результат соревнования. Имеется общая система звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психология, соревнование, тренировка.

## ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR SPORTING EVENTS

**Borisova O.V., Ignatieva A.A., Muharlyamova A.U.**

*Yelabuga institute (branch) of FGAOU VPO of "Kazan (Volga) Federal Universtiyet", Yelabuga, Russia (423604, Yelabuga, Tykaya St., 40, kv.63), e-mail: [aleksahka13@mail.ru](mailto:aleksahka13@mail.ru), [nastya\\_luchshay@mail.ru](mailto:nastya_luchshay@mail.ru), [smartaoksi@mail.ru](mailto:smartaoksi@mail.ru)*

In this article the role of psychological preparation of athletes to competitions is considered. On the basis of this article authors offer to prepare athletes not only physically, but also to pay attention to psychological preparation, to hold psikhologo-pedagogical and psychotherapeutic events as it can affect result of competition considerably. There is a general system of units of psychological preparation for competition:

- 1) collection of sufficient and reliable information about the conditions of the coming competition, and in particular about the enemy;
- 2) the completion and refinement of information about fitness, athlete or team opportunities to the top of the competition;
- 3) the correct definition and formulation of the purpose of participation in the competition;
- 4) the formation of socially important motives performances in the competition;
- 5) probable programming competitive activity.

**The Key Words:** psychology, competition and training.

Спорт сегодняшнего дня - это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества. Спорт - чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ним.

Психологическая подготовка к соревнованиям является одной из актуальных проблем в области спорта. Выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации – неотъемлемая часть подготовки.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, которое бы обеспечило ему эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий.

И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований [1, с.54]. Кроме того, эти две составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена: своей разносторонней готовности к соревнованию; предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из этого, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;

- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования [2, с.128]. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом плане, но и добиться у них противостояния многим факторам, оказывающим сбивающее влияние рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи [3, с.64].

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

#### Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2003.

4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Парфенов В. А, Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 2007.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я. 1999.