

УДК 796.071.424.4

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Смольский В.А. – 93 э, 1 курс, АЭФ

Руководитель: преподаватель Корнеевко Л.Л.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь*

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологическо-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической – подготовка заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

- 1) психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;
- 2) свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях;
- 3) высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;
- 4) стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте, совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- 1) словесные воздействия тренера;
- 2) самовоздействия спортсмена – самоубеждение;
- 3) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена;
- 4) положительные эмоциональные реакции;
- 5) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;
- 6) успокаивающий массаж;
- 7) успокаивающая разминка;
- 8) специальные дыхательные упражнения.

#### **Список использованных источников**

1. Иванова С. Корпоративная культура – эффективное средство мотивации // Мотивация. – 2005.

2. Атрашкин А., Морган Х. Человеческие ресурсы: некоторые особенности психологии // Управление организмом. – 2001. – №1. – С. 14–17.

3. Пригожин А.И. Методы развития психологии / А.И. Пригожин. – М.: МЦФЭР, 2003.

УДК 796.323.2

### **ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Требушевский К.О. – 14 мпт, 1 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Сонина Н.В.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь*

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно под-