

*Зубков Дмитрий Александрович*

канд. пед. наук, доцент

*Тугаева Алёна Викторовна*

студентка

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

## **НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ**

*Аннотация:* в статье авторами предложена характеристика основных направлений психологической подготовки биатлонистов.

*Ключевые слова:* психологическая подготовка, спорт, предстартовые состояния, постсоревновательные психические состояния.

В биатлоне, больше чем в каком-либо другом виде спорта важна психологическая подготовка спортсмена. Сочетание гонки со стрельбой предъявляет высокие требования к психологической устойчивости спортсмена [2].

Специалисты отмечают, что психологическая подготовка оказывает сопряженное воздействие на все другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую и др.), а также служит условием успешного выступления на соревнованиях [1; 2; 4].

При этом под психологической подготовкой понимают обширный круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, направленных на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях [3].

Практика современного спорта позволяет говорить о том, что целенаправленная психологическая работа со спортсменами начинается на этапе спортивного совершенствования (в период формирования региональных сборных), в то время, когда её необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки [1; 4].

Указанное противоречие порождает проблему определения направлений, поиска средств и методов психологической подготовки биатлонистов на начальном этапе подготовки.

*Объект исследования:* процесс психологической подготовки спортсменов.

*Предмет исследования:* направления психологической подготовки в биатлоне.

Проведенное нами в рамках первого этапа Кубка России (3–9 декабря 2015 г., г. Чайковский) анкетирование 30 тренеров позволило констатировать следующее:

1. Подавляющее число опрошенных – 26 человек (86,6%), согласны с необходимостью ранней психологической подготовки (уже на этапах начальной подготовки).

2. По факту только 6 человек (20%) целенаправленно используют средства и методы психологической подготовки в учебно-тренировочных группах (этап начальной подготовки), оставшиеся 80% указали на эпизодическое их использование (в основном в период ответственных стартов).

3. В качестве основных направлений психологической работы тренеры указали (в порядке убывания):

– формирование положительного отношения и готовности к спортивным соревнованиям и ответственным стартам (93,3%);

– коррекция предстартовых психических состояний (90%);

– формирование положительного отношения и готовности к осуществлению тренировочной деятельности (66,6%);

– развитие личности и психических процессов спортсмена (36,6%);

– коррекция постсоревновательных психических состояний (13,3%).

Коротко охарактеризуем эти направления психологической подготовки в биатлоне.

Спортивные соревнования являются ключевым показателем эффективности тренировочной деятельности. Соревновательная деятельность всегда сопряжена с ответственностью. Задача тренера – сформировать психологическую готовность к соревнованию – интегральный результат психологической подготовки, объединяющий все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный [1; 3].

Это направление очень тесно коррелирует со следующим (что нашло своё подтверждение в результатах анкетирования) – коррекцией предстартовых состояний: предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Первая характеризуется сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, несобранностью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти. Для второй характерно преобладание тормозных процессов в нервной системе, чаще всего по причине сильного утомления или перетренированности [2; 4].

Своевременно организованная психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, спрогнозировать поведение спортсмена, внести коррективы в его программу прохождения соревновательной дистанции.

Постсоревновательные психические состояния (болевого финишный синдром, психосоматический срыв, победная эйфория, фрустрация) зависят от множества факторов (от исхода соревнований, от субъективной значимости результата, от пережитых трудностей) [3], но и они нуждаются в коррекции.

При неуспехе проявляются эмоции разочарования, неудовольствия, огорчения, неуверенности в своих силах, которые необходимо помочь преодолеть.

При положительном результате спортсмен переживает радость, желание тренироваться, уверенность в своих силах, но эти эмоции могут стать причиной самоуспокоенности, беспечности, благодушия, самооценки и оценки спортивных соперников, что отрицательно сказывается на отношении к спортивной тренировке, к режиму жизни и деятельности («звездная болезнь»).

Здесь задачей психологической подготовки будет являться развитие способности спортсмена проводить анализ успеха и неуспеха на соревнованиях [1; 4].

Кроме аналитических способностей нельзя забывать и о развитии других сторон личности спортсмена. В первую очередь речь идёт о формировании внутренней и глубокой мотивации биатлониста, его волевых способностей, характерологических особенностей, специализированного восприятия, психической

устойчивости, коррекцию предстартовых состояний и проявлений темперамента [2; 4].

Почти всё, что переживает спортсмен на соревнованиях, закладывается на тренировке, в ней сосредоточены причины успеха и корни многих соревновательных проблем спортсмена. Тренировки в биатлоне практически всегда протекают на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут соревновательной деятельности и спокойно к этому относиться.

Изложенное выше позволило сделать следующие заключения:

1. Психологическую подготовку в биатлоне необходимо начинать уже на начальных этапах подготовки.

2. Основными направлениями психологической подготовки в биатлоне являются: развитие личности и психических процессов спортсмена, формирование положительного отношения и готовности к осуществлению тренировочной деятельности, коррекция предстартовых и постсоревновательных психических состояний, формирование положительного отношения и готовности к спортивным соревнованиям и ответственным стартам.

3. Игнорирование любого из этих направлений может снизить эффективность психологической подготовки биатлонистов и соревновательной деятельности в целом.

### ***Список литературы***

1. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А.Н. Веракса [и др.]. – М.: Спорт, 2015. – 212 с.

2. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 2005. – 152 с.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2014. – 182 с.

4. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 104 с.