

**Бочкарева Евгения Александровна**

студентка

**Коропец Ольга Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Уральский государственный

экономический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

## **ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ В СПОРТЕ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные аспекты психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Актуальность темы обусловлена тем фактом, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Авторы анализируют влияние предстартового психического состояния на результат спортивной деятельности и изучают основные аспекты управления предстартовым настроем.

*Ключевые слова:* психология спорта, психологический настрой, предстартовое состояние, соревновательная деятельность, спортивная результативность, психологическая подготовка.

Успех в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества факторов и условий, а что именно окажется решающим для победы – не известно. Поэтому при подготовке к соревнованиям необходимо учитывать самые разнообразные факторы.

В современном спорте наряду с технической, тактической, функциональной подготовкой, по мнению специалистов спортивной науки, психологов, психологическая подготовка является одним из ведущих факторов, определяющих спортивную результативность [1].

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, длительный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной деятельности и экстремальность

ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки [3; 4]. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств, что во многом обуславливает срывы в выступлениях на соревнованиях.

Практически в любом виде спорта тренеры в процессе подготовки команды и спортсменов к соревнованиям определенным образом используют психологический настрой. Часто они используют чрезмерно уверенные фразы, настраивающие на абсолютный успех. С одной стороны, это, разумеется, помогает поднять дух спортсмена и настроить его сознание на победу, но здесь есть и обратная – отрицательная сторона. Она проявляется в том, что очень важно в любой ситуации, не только в спорте, адекватно оценивать происходящую вокруг ситуацию, иначе, если на протяжении некоторого времени эта установка не реализуется, это может пагубно сказаться на психике спортсмена. Из этого следует сделать вывод, что очень важно научиться правильно понимать и применять на практике данный метод. Ведь, прежде всего, психология победы – это победа над самим собой, своим сознанием, преодоление личностных сомнений к достижению поставленной цели. Любой человек, а особенно спортсмен, должен помнить и быть готов к тому, что за чередой удач всегда следует момент неудачи, и его следует принять с достоинством и преодолеть, не опуская рук. В спорте есть своеобразный «закон»: после победы рано или поздно обязательно наступает поражение. Главное уметь его принимать.

Зачастую, во время соревнований спортсмены теряют контроль над своими действиями. В этот момент ими двигает, так называемый, автоматизм поведения, который, зачастую даёт о себе знать в критические моменты. Из этого следует, что главная задача в соревновательной деятельности – способность сознательного контроля того, что происходит и того, как надо действовать. И всё же главным вопросом, интересующим и ученых и практиков в области спортивной психологии, остаётся выяснение того, на чём спортсмен должен концентрировать больший процент своего внимания для достижения успеха. Ведь известно, как тяжело организовать своё мышление в напряжённой обстановке, которая свойственна соревнованиям. По ходу соревнования у спортсмена, идет постоянное сопоставление того, что ему надо сделать и как это получается в данный момент. Так же спортсменам свойственно сравнивать свои результаты и результаты соперника. Возникает естественное желание, во что бы то ни стало одержать победу. Именно в этот момент и совершается ошибка. Полная концентрация на конечном результате может серьезно навредить спортсмену. Безусловно, концентрация необходима, но не на итоге, а на процессе. Спортсмен должен уметь управлять своим сознанием и вниманием. Не отдавая предпочтение никаким внешним факторам. А уметь сконцентрироваться на качестве выполняемого элемента соревнования – спортивного упражнения [5].

При выступлении на соревнованиях спортсмены испытывают огромный стресс. Для того чтобы данное эмоциональное состояние не повлияло на результаты выступления, при подготовке бодибилдера к соревнованиям необходимо уделять особое внимание психологической подготовке [6].

Одним из самых простых методов отслеживания уровня эмоционального возбуждения является подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС – более точный объективный фактор, а та же субъективная оценка, может оказаться ошибочной. Простой пример: на соревнованиях по культуризму, прежде чем выйти на сцену, спортсмен, может считать себя готовым к выполнению соревновательных упражнений, в то время как пульсовые данные показывают совершенно неутешительные показатели. Высокий уровень возбуждения или,

наоборот, недостаточную готовность психофизических сил. Таким образом, спортсмен оказывается в рискованной ситуации, ведь из-за завышенных показателей растёт вероятность его неудачного выступления. Спортсменов, которые могут контролировать своё состояние, основываясь только на собственных, субъективных ощущениях немного. Кроме того, такие спортсмены имеют огромный опыт выступления, и их карьера насчитывает ни один десяток выступлений. При этом такие навыки достигались ими классическим методом проб и ошибок. Тогда как снятие пульсовой пробы само по себе легко осуществимо и весьма информативно даже для начинающих. При этом, такая процедура несёт большую пользу начинающим спортсменам, ведь учитывая их небольшой опыт, в начале своей карьеры им трудно сосредоточиться и показать максимальный результат на соревнованиях [2].

Особую важность эмоциональный фактор приобретает во время соревнований. Если, выходя на сцену, спортсмен испытывает сильную взволнованность, растерянность, сложности с концентрацией и дыханием, то, с большой долей вероятности, такому спортсмену надеяться на положительный результат не стоит. Данный факт не зависит от физических данных спортсмена. Спортсмен может быть силен физически, но без должной психологической подготовки и опыта шансы победить стремятся к нулю. Эта способность не дается от рождения, а приобретается только путем напряженных тренировок. Атлету необходимо научиться полностью «выключаться» из окружающего мира. Таким образом, абстрагирование от всего окружающего даёт атлету шанс сконцентрироваться только на работающих мышцах, только на действиях, которые его тело производит в данный момент. Следует различать понятия «сосредоточение» и «психическая напряжённость». Психическая напряжённость, возникающая у спортсменов, является, скорее, отрицательным фактором, который влечёт за собой закрепощения и зажимы мышц. Тогда как сосредоточение – это абстрагирование от окружающего мира и нацеленность на чём-то конкретном. Каждый атлет должен знать время, которое необходимо ему для сосредоточения. Это особенно важно во время соревнований. Проследить за этим процессом можно используя

секундомер. Алгоритм достаточно прост, нужно зафиксировать время сосредоточения перед несколькими десятками попыток и сравнить между собой полученные результаты.

Основной психологической установкой для каждого спортсмена должна быть уверенность в успехе. Каждое, даже самое малейшее сомнение, может негативно отразиться на результате. Таким образом, все месяцы, а то и годы напряжённого труда будут просто потеряны, ведь сомнения сведут на нет все тренировки. С помощью упражнений аутогенной тренировки можно «программировать» свое подсознание на успех, на целенаправленную работу, на достижение намеченной цели. Результаты в спорте в равной степени зависят и от психики и от спортивных данных. Для постоянного контроля над психологическим состоянием и с целью анализа результатов аутогенной тренировки необходимо вести дневник. Записи должны быть краткими и максимально информативными. При психологической подготовке спортсмена необходимо помнить, что каждый организм индивидуален, и способы достижения целей или состояний также индивидуальны. Поэтому каждый спортсмен должен найти свой метод, который поможет ему побороть свой страх перед выступлением и настроиться на победу.

В спорте высших достижений многое определяет боевой дух, выбор своего места в большом спорте. Кого-то устраивает звание мастера спорта, а кто-то стремится быть лучшим в мире и достижению этой цели посвящает большой отрезок своей жизни.

Таким образом, можно сделать вывод об основных составляющих победы спортсмена. Изначально, для безусловного успеха, спортсмену необходимо умение выйти на пик спортивной формы к главному соревнованию, далее необходима трезвая оценка своих возможностей, контроль своих действий и своего состояния вне зависимости от силы соперника, способность в соревновательных паузах «отключать» сознание от происходящего. И, конечно же, сумев систематизировать данную методику, в сочетании с совершенствованием своих спортивных навыков, спортсмен сможет добиваться новых высот, которые раньше могли казаться непостижимой мечтой.

### ***Список литературы***

1. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М.: Физкультура, образование и наука, ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 415 с.
2. Давиденко Д.Н. Основы психофизиологии функциональных состояний: прикладной аспект / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов, Е.А. Митин, М.М. Филиппов. – Самара, 2006. – 328 с.
3. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология». Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
4. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2008. – 220 с.
5. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе // Спортивный психолог. – 2013. – №2. – С. 37–42.
6. Ковалева А.В. Современные методы и средства психологической подготовки спортсменов / А.В. Ковалева, А.В. Квитчастый, И.Т. Выходец // Спортивный психолог. – 2014. – №2. – С. 36–39.