

Толочко Анастасья Андреевна

инструктор по физической культуре

ГБДОУ «Д/С №87 Калининского района»

г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы психологической подготовки спортсменов и пути их решения. Автором отмечено, что психологическое обеспечение спортсменов должно рассматриваться как системный и организованный процесс.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, психологическая подготовка, волейбол, спортсмены, тренеры.

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих пересмотра устоявшихся представлений и стандартных решений. Проблема психологической подготовки спортсменов требует переосмысления и обновления подходов в свете современных реалий и требований спортивной практики. В последние годы психология спорта столкнулась с рядом вызовов, которые требуют адаптации традиционных методов и внедрения новых стратегий.

По итогам наблюдений смещение фокуса на оценку психических состояний спортсменов и их регуляцию является важным шагом в развитии психологии спорта. Это связано с необходимостью понимания, как различные психические состояния влияют на производительность и как их можно оптимизировать для достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности. С учетом постоянно увеличивающихся нагрузок на спортсменов, работа по обоснованию и разработке эффективных средств реабилитации становится особенно необходимой. Правильная реабилитация не только помогает восстановить физическую работоспособность, но и поддерживает психическое здоровье спортсменов.

Стало очевидно, что современный спорт достиг такого уровня, где физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне и зачастую близка друг к другу. В таких условиях психологические факторы становятся решающими для достижения успеха на соревнованиях. В спорте наблюдается множество случаев, когда исход соревнований определяется не только физической, технической и тактической подготовленностью, но и психологическим состоянием и личностными характеристиками спортсменов. Успех может прийти к команде, которая, казалось бы, не имеет шансов, но благодаря психологической устойчивости, командному духу и способности справляться с давлением, достигает выдающихся результатов. Объясняют это как правило, психологическими факторами, такими как эмоциональный подъем, настрой на победу и способность справляться с давлением, которые могут существенно повлиять на исход спортивных соревнований. Особенно важными эти аспекты становятся в ситуациях, когда команды с разным уровнем подготовки сталкиваются друг с другом [1].

Именно поэтому, психологическое обеспечение спортсменов должно рассматриваться как системный и организованный процесс, который направлен на оптимизацию их подготовки и повышения эффективности выступлений. Психологическая подготовка должна интегрироваться в общий процесс тренировок. Это означает, что тренеры и психологи должны работать вместе, чтобы создать условия, в которых спортсмены могут развивать не только физические навыки, но и психологическую устойчивость. Основной целью психологической подготовки является не устранение негативных проявлений, а активизация внутренних ресурсов спортсменов. Это может включать в себя развитие уверенности, мотивации, концентрации и способности справляться с давлением. К необходимым условиям эффективности можно отнести планирование и проектирование психологического обеспечения подготовки спортсменов, которое учитывает специфические требования конкретного вида спорта. К достаточным условиям можно отнести изменение социально-психологических отношений в системе «спортсмен-тренер», которые способствуют сотрудничеству и взаимопониманию, где спортсмены и тренеры должны быть полноправными

участниками процесса планирования и реализации программы подготовки. Здесь можно выделить ключевые аспекты совместной работы между тренером, спортсменом и психологом, такие как командный подход, периодические встречи для обсуждения прогресса, проблем и корректировки подходов, взаимопонимание, основанное на достаточно глубоких знаниях тренера в области психологии, на готовности психолога понять проблемы тренера и спортсмена, на открытости к точке зрения партнера по совместной работе [2].

Исходя из анализа работы волейбольной команды психологическое обеспечение подготовки спортсменов необходимо рассматривать как комплексную систему мероприятий, направленных на оптимизацию психического состояния волейболистов, включающих в себя как подготовку к тренировкам, так и поддержку в процессе соревнований. К основным составляющим психологического обеспечения подготовки спортсменов следует отнести анализ требований к психике спортсменов, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится; планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов; обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков; развитие профессионально важных свойств психики; коррекционные и реабилитационные программы, связанные с оказанием помощи спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем; программ обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях; программы психологического контроля [3].

Нельзя не отметить тот факт, что, во-первых, спортсмены должны рассматриваться как активные участники процесса подготовки, а не просто как объекты воздействия тренера или психолога; во-вторых, психологическая подготовка тренеров так же важна, как и для спортсменов. Тренеры должны обладать навыками управления эмоциями, стрессом и давлением, особенно в ответственные моменты соревнований. К психологической подготовке следует привлекать всех, кто участвует в тренировочном процессе, включая медицинских работников, физиотерапевтов, менеджеров и других специалистов, так как все они играют важную роль в создании здоровой и продуктивной среды для спортсменов.

Проведенный нами анализ позволяет выделить ряд основных проблем, возникающих перед спортсменом и тренером, которые, в свою очередь, требуют психологического решения. Эти проблемы возникают в связи с овладением, развитием, совершенствованием и реализацией спортивной деятельности. Одни проблемы связаны со спортсменами (стресс и тревожность, мотивация и самооценка, эмоциональные проблемы), другие с тренером (стресс и давление, управление командой, поддержка спортсменов), третьи в системе взаимоотношений «спортсмен-тренер» (коммуникация, взаимопонимание, поддержка и доверие). Каждая из этих категорий проблем требует индивидуального подхода и стратегий для их решения.

Спортивная деятельность является не только источником проблем, но и мощным механизмом для личностного роста и психического развития. Она предоставляет уникальные возможности для формирования навыков, которые могут быть полезны как в спорте, так и в жизни в целом. Таким образом, важно рассматривать спорт не только как способ достижения результатов, но и как платформу для развития личности и психического здоровья.

Список литературы

1. Камалиева Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2012. – 126 с. EDN QFURHJ
2. Роледер Л.Н. Роль тренера в обеспечении психической готовности игроков волейбольной команды к соревнованиям / Л.Н. Роледер, О.С. Коршунова // Молодой ученый. – 2016. – №8 (112). – С. 1213–1215. EDN VWGENX
3. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу / З.В. Юркина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – Т. 14. – №2. – С. 915–917. EDN WVSFJK