

А.В. Давыдов, А.В. Василевич (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Случается в соревнованиях, проводимых РЦФВС РБ на одной площадке, могут состязаться спортсмены, имеющие звание МСМК с новичками. Для начинающих – это сильный сбивающий фактор и им сложно сконцентрироваться и проявить максимальные свои возможности без предварительной специальной подготовки.

Актуальность: психическая подготовка спортсменов оказывает большое значение при достижении результата (не только конкретная победа, но и точное выполнение плана действий, установок тренера).

Цель работы: обобщить пути повышения психической подготовленности студентов-спортсменов (на примере спортивных игр).

Задачи:

- определить психические состояния, мешающие в достижении поставленных целей;
- определить методы преодоления психических состояний мешающие в достижении поставленных целей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на площадку, неуверенный в своих силах, не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

Во время подготовки и выступления на соревнованиях спортсмены должны постараться справиться с патологическими психофизическими состояниями.

Перед соревнованиями это стартовая лихорадка, «мандраж»; стартовая апатия; стартовая самоуспокоенность; стартовая несобранность; приметы и талисманы; стрессорный спортивный иммунодефицит.

Во время соревнований: моторно-двигательные нарушения; обоснованные фобии (выступление против сильного соперника); необоснованные фобии (боязнь плохо выступить на соревнованиях); бремя лидерства (команда выходит вперед, но в дальнейшем начинает проигрывать); соревновательная растерянность (не получается коронный прием); преждевременная соревновательная успокоенность (уверенность в победе без дополнительных усилий); синдром самострессирования; двигательная дисгармония.

После соревнований: депрессивный невротический синдром; ремобилизационная дисгармония.

Психическая подготовка студентов к соревнованиям по спортивным играм будет иметь свои особенности:

- многие приходят на секцию (особенно в провинциальных и неспециализированных вузах) без специальной (включая и психическую) подготовки и вынуждены начинать обучение с начала;
- малый соревновательный опыт или его отсутствие. Отсюда при выступлении на соревновании основным фактором, мешающим спортсменам в достижении положительного результата, является эмоциональное напряжение перед игрой, которое может сохраняться во время игры и сковывает в мыслях и действиях;

- многие студенты-«игровики» не совсем правильно формируют цели, что мешает им впоследствии показать наивысший для себя результат. И выступление на соревнованиях становится для них испытанием как личности: могу – не могу, сильный – слабый, заслуживающий уважения – неудачник и т. п.

Естественно, встают вопросы – как не допустить проявления и развития патологических эмоциональных состояний, а если они уже сформировались, то как их ликвидировать?

Есть два подхода: педагогический и медицинский.

Педагогические методы профилактики дисгармоний можно обозначить следующими правилами:

1. «Соревнования для меня всегда праздник!»
2. «Абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях. Я все смогу!»
3. «Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!»
4. «Уважаю тренеров, товарищей, соперников».
5. «В любой ситуации включаюсь в финиш с предельно высокой активностью! Обязательно прибавляю в конце!».

Предупредить патологическое эмоциональное напряжение можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это достигается:

– максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;

– последовательностью обучения;

– анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках.

В хорошо организованном коллективе каждый спортсмен вправе рассчитывать на товарищескую помощь, психологическую поддержку во время занятий и соревнований. Необходимо интересоваться мотивами занятий спортом и участия в соревнованиях. Наиболее значительная мотивация –

научиться хорошо, играть из которой в дальнейшем при желании игрока вытекают все возможные следствия.

При подготовке к соревнованиям необходимо активно пользоваться принципом сознательности – спортсмен должен понимать цели и задачи спортивной тренировки не только в целом, но и конкретные на каждую тренировку, каждое тренировочное задание. Цель должна быть желанной и быть достоверной, т. е. достижимой в ближайшем будущем.

Важным фактором для побед является воля, под которой подразумевается способность управлять собой – своими действиями, поступками мыслями, переживаниями – для достижения поставленных целей.

Также важны в достижении целей такие качества, как настойчивость, решительность, самообладание и выдержка, инициативность, дисциплинированность.

В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у спортсмена готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в игре.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения перед соревнованиями полезно настраиваться не на какой-либо конкретный результат, не на достижение определенного места в состязаниях, а на полную реализацию своей подготовленности, всех своих возможностей. Эта настройка хороша потому, что спортсмену легче поверить в то, что зависит от него, чем в то, что зависит от других людей или от разных обстоятельств.

Спортсмен не сможет прийти в оптимальное боевое состояние в нужное время, если он не знает и не умеет этого делать целенаправленно. Окрики тренера или партнеров и «накручивания» на то, что спортсмен должен делать, не придадут ему уверенности и сил.

Спортсмен на соревнованиях должен быть подготовлен к любым трудностям, преодолевать их в меру своих сил, опираясь на знания и умения, полученные в процессе подготовки, а также на подсказки тренера и поддержку партнеров по команде.

Литература

1. Алексеев, А.В. Познай себя или ключ к резервам психики / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 315 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
3. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена / Ю.Я. Киселев. – Москва: Советский спорт, 2009. – 275 с.