

Дашкова Е.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Психологическая система подготовки для образования соответствующего предстартового состояния

Каждому атлету во время соревнований нужно показать свою сноровку, морально-нравственные, интеллектуальные и физические способности. Значительную роль здесь занимает психологическая концепция. В ходе различных соревнований осуществляется проверка профессиональных навыков, умственного и физиологического потенциала атлета. Наиважнейшая цель данного этапа – создание оптимального предстартового состояния, при котором атлет сможет проявить свои лучшие спортивные данные.

Общая психическая организация непосредственно сопряжена с воспитательной и идеологической деятельностью спортсмена. В особенности это принадлежит к развитию идеологической уверенности, воспитанию личностных качеств. В план тренировок обязаны быть включены события, нацеленные на развитие спортивного характера. Важным компонентом эффективного выступления на состязаниях является спортивный характер. Характер закрепляется и проявляется на соревнованиях, однако формируется он в процессе тренировок.

Главные аспекты спортивного характера:

- постоянство выступлений на соревнованиях;
- усовершенствование итогов от состязаний к состязаниям;
- по сравнению с тренировками, улучшенные результаты в период состязаний;
- наилучшие итоги, нежели в подготовительном этапе.

Психическая подготовленность атлета к состязаниям обуславливается следующим:

- спокойствием атлета в различных экстремальных ситуациях, это считается отличительной особенностью его взаимодействия к находящейся вокруг среде;
- полной уверенностью атлета в себе и в собственных силах;
- боевым настроем атлета. Ровно, как и подход к ходу и итогу работы, настрой атлета обеспечивает желание в победе, то есть достижению поставленной задачи, что способствует выявлению дополнительных возможностей [1,2].

На сознание и на подсознание атлета действует общий принцип технологии психологической подготовки. Каждый способ работы должен применяться, учитывая способности организма и действия атлета. Рассмотрим некоторые из них:

– лекции и разговоры, нацеленные на психическое образование атлетов. Их сущность обязана содержать в себе: разъяснение отличительных черт психологических состояний, свойственных для спорта; обучение своеобразным приемам и т.д. Нужно понимать, что основным способом влияния на атлета является убеждение;

– гетеротренинг. На момент пребывания в релаксации атлеты исследуют и разучивают специально созданные формулы самовнушения;

– внушенный отдых. Атлет успокаивается, пребывает в абсолютной расслабленности, начинает чувствовать тепло в мышцах и приятную тяжесть. Способом влияния на уровень сознания и подсознания является внушение;

– внушенный сон – гипноз, сохраняет значительную способность атлета воспринимать то, что говорит ведущий. В это время осуществляется действие на подсознание. В этом случае императивное внушение является способом воздействия на атлета;

– аутоотренинг. Независимое ни от кого использование предварительно подготовленных или изученных внушений в состоянии абсолютной расслабленности. Целью считается переход внушений в самовнушения, усовершенствование элементов саморегулирования. Способ воздействия – самовнушение;

–рассуждения и размышления. Данные методом преобразуют внушения в самовнушения, однако, лишь способом самоубеждения;

–особенную значимость представляют действия наставника, нацеленные на оптимизацию морально психологического состояния атлета во время подготовки к состязаниям. В качестве таких воздействий используются педагогические тесты, контрольные программы тренировок, с помощью которых реализуется наблюдение динамики роста готовности атлета к состязанию.

Совместное применение этих способов улучшает концепцию саморегулирования атлета. Во время соревнований это облегчает работу саморегуляционных элементов сознания, так как уменьшается негативное воздействие подсознания.

Подготовка атлета перед состязаниями обладает исключительно психологическим характером. Следует перебороть негативные формы состояния, которые атлет испытывает перед стартом. Необходимо увеличить собственный тонус, добиться того, чтобы у атлета были все качества необходимые для победы в предстоящем состязании. Такое психологическое состояние считается условием для улучшения спортивных результатов [3,4].

Литература

- 1 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.-89 с.
- 2 Хеклов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 36 с.
- 3 Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2004.- 177 с.
- 4 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. - Алма-Ата, 1987. - 135 с.