

Зеленський Андрій Володимирович

курсант 1-го курсу

факультету підготовки фахівців

для органів досудового розслідування

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Шеверун В.С.

викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

У наші дні спорт – це не лише захоплення чи спосіб життя людини, а й самостійна культура, що має свою структуру, зміст та механізми власного прояву. Професійний спорт чітко поділяється на дві складові: тренувальний процес та змагання. Однак, психологічна підготовка є не менш важливим аспектом формування особистості спортсмена. Суть полягає у тому щоб забезпечити розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рухи, хвилювання та поведінку.

В психологічній підготовці спортсмена існує чотири розділи, а саме: психологічна підготовка до довгострокового тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корегування психологічного стану на останньому етапі підготовки до змагань; цілеспрямована підготовка до конкретного змагання.

1. Вплив спортивної діяльності на психічний стан особи.

Бажання людини до руху і його прагнення до покращення фізичних якостей призвело до виникнення різноманітних видів спорту. Саме фізичні вправи, що виконуються за специфічними особливостями та унікальними правилами, являють собою особливий вид людської діяльності – спортивну діяльність.

Психологічна складова спортивної діяльності характеризується:

- А) ядро вираженими та сильними емоціями хвилювання, глибоко переймаючими особистість спортсмена та впливаючими на його діяльність.
- Б) різноманітністю емоційних переживань – від звичайних фізичних почуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних почуттів.

2. Особливості психологічного стану при підготовці до змагань.

Психологія змагальної діяльності займається вивченням таких станів спортсмена як психологічне перенапруження, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання. Це є преробочий стан спортсмена, викликаний майбутньою діяльністю з підвищеною відповідальністю.

Виділяють три стадії емоційного перенапруження:

1) Нервозність, якій характерні наступні ознаки:

- примхливість
- нестійкість настрою
- внутрішня дратівливість
- виникнення неприємних відчуттів в м'язах, внутрішніх органах і ін.

2) Міцна стеничність, якій характерні:

- нестримна дратівливість
- емоційна нестійкість
- підвищена збудливість
- занепокоєння

- напружене очікування неприємності.

Не дивлячись на те, що спортсмен тренується для того, щоб брати участь у різноманітних змаганнях, умови на тренуваннях та змаганнях будуть кардинально відрізнятись одне від одного. Тому результат змагань буде залежати від трьох складових:

- фізичної підготовки;
- функціональної підготовки;
- поліпшення механізмів нервово-психічної діяльності спортсмена.

Отже, вищезазначені мною наукові твердження демонструють безпосередній зв'язок між рівнем емоціональних переживань спортсмена й його досягненнями у змаганнях. Саме тому психологам та тренерам необхідно тренувати спортсменів не тільки в фізичному та тактичному плані, а й формувати їх стійкі психологічні якості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1) <https://res.in.ua/metodichni-rekomendaciyi-dlya-studentiv-dennoyi-formi-navchann.html?page=2>
- 2) Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурнооздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченый. – М., 2002. – 125 с.
- 3) Дубровский, В. И. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : Retorika, 1999. – 351 с.
- 4) <https://www.bestreferat.ru/referat-108586.html>