

# Психологічна підготовка спортивних тренувань і змагань



Підготувала  
студентка 22 групи  
Жукова Анастасія

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів для його забезпечення.

Психологічна підготовка має ряд особливостей:

- Це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань).
- В ході такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності.
- Психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Головною *задачею психологічної підготовки* є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

Рівні психологічної підготовки:

- Психофізіологічний;
- Власне психологічний;
- Соціально-психологічний.

*Психофізіологічний рівень* – дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

На *психологічному рівні* предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

*Соціально-психологічний рівень* забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу.

## Основні напрямки психологічної підготовки:

*Перший напрямок* передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

*Другий напрямок* пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.



*Третій напрямок* передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах між особистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше.

*Четвертий напрямок* обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності.

**Засоби психологічної підготовки** – фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

**Мета загальної психологічної підготовки** – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду **задач**:

- сприяти вдосконаленню психічних процесів;
- формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;
- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

**Спеціальна психологічна підготовка** до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена , а й ступенем його готовності до певного змагання.

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявних уявлень та їх поєднання. Розрізняють самопереконавання і самонавіяння.

Самопереконавання - вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів, на основі пізнання законів природи і суспільства.

Самонавіювання - спосіб впливу, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається у готовому вигляді, без доказів, але від цього вона не стає менш значущою, ніж пізнана істина.

Дякую за увагу!