

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Значимость психической готовности спортсменов к соревнованиям**

*Линкевич Анастасия Романовна*

*Студент (бакалавр)*

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: linka\_ \_ 94@mail.ru*

В современных условиях спорта очевидна значимость психической готовности спортсменов к соревнованию, так как многие имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности.

Психическая готовность к соревнованию представляет собой уравновешенную, динамическую систему личностных характеристик, и каждая из них может временно стать ведущей под влиянием объективных условий деятельности. По А. Ц. Пуни состояние психической готовности спортсмена к соревнованию характеризуется следующими чертами: уверенность спортсмена в своих силах; стремление к спортивной борьбе, желание проявлять в ней все свои силы и добиваться победы; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость; способность произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе [4]. Также, следует отметить, что состояние готовности спортсмена к соревнованию определяется его готовностью к максимальным напряжениям воли и волевых усилий в процессе соревнования, наличием и проявлением тех личностных и эмоциональных качеств, которые специфичны для соревновательной борьбы. Каждую составляющую психической готовности мы проанализируем отдельно, выявим от чего зависят данные составляющие (от каких внутренних и внешних факторов), дадим подробное описание того, как они влияют на спортивные достижения спортсменов.

В своей работе мы затронем понятие целостной готовности спортсмена для участия в соревнованиях, так как именно она способствует развитию и воспитанию навыков, умений и знаний к эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы, которые в свою очередь являются основой личностных качеств спортсмена и характеризуют потенциальную сторону психической готовности и являются функциональным мостом к устойчивому и надежному ее проявлению непосредственно во время соревнований.

Также, в данной проблеме мы не можем не затронуть такой вопрос как формирование психической готовности спортсмена, ведь компонентами психологической подготовки спортсмена являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные психические состояния, проявляемые в этих условиях, специфика вида спорта проявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена [7]. Мы рассмотрим два вида психологической подготовки: психологическая подготовка к тренировочному процессу; психологическая подготовка к соревнованиям (их основные этапы и составляющие).

Психологическая подготовка к соревнованиям проявляется в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целях выступления и т.д. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям - это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств. Результат и успешность выступления спортсмена в

соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованиями и в ходе соревнования. Как отмечает Ю.Ф. Курамшин [6], состояние психической готовности, возникающее у спортсмена перед соревнованиями, обычно подразделяется на следующие виды: боевую готовность, стартовую лихорадку, стартовую апатию, торможение вследствие возбуждения. В своей статье все эти состояния мы рассмотрим более подробно.

Проблема готовности в спорте является одной из центральных проблем спортивной науки, в том числе и психологии спорта. Она максимально приближена к познанию закономерностей роста спортивных достижений, повышения мастерства, формирования личности спортсмена.

### Источники и литература

- 1) Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям : опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 31 с. 2.
- 2) Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 21-26
- 3) Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2000. - С. 63 - 78.
- 4) Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб: Питер, 2008.
- 5) Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
- 6) Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. - С. 383-388. 6.
- 7) Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М., 2009. – 408 с