

## **ПСИХОЛОГИЯ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Ревунец Н.Е.**

**Научный руководитель: к.э.н., доцент Гавриш В.В.**

***Сибирский Федеральный университет***

Современная профессиональная спортивная деятельность представляет собой труд не одного только спортсмена, но множества людей: многочисленных тренеров, медицинского персонала, агентов и всего окружения. В связи с этим, спорт включает в себя ряд социально-психологических аспектов, как например общение, взаимовлияние, лидерство, стили и методы руководства. Психологическая подготовка профессиональных спортсменов выражается, прежде всего, в результативной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в процессе тренировочной деятельности и во время соревнований.

Успешность спортивной деятельности зависит не только от тактики и стратегии спортивного поведения, которую тренер вырабатывает совместно со спортсменом, но и от психологических воздействий тренера на спортсмена. От работы тренера во многом зависит как поддержание положительного эмоционального контакта, так и предупреждение возникновения напряженности и конфликтов в межличностном общении со спортсменом. Неприятие спортсменами тренера как личности и как специалиста может привести к снижению спортивной результативности.

Виды спорта многообразны, но все они требуют участие в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Специфика спорта – в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения результата, а так же в высочайших требованиях к волевым качествам спортсменов, в постоянном преодолении трудностей объективного и субъективного характера, в обилии стрессовых ситуаций и высокой ответственности за исход выступления.

Успехи в любом виде деятельности, в том числе и спортивной, зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от особенностей психических процессов и состояний. Спортсмены, как никто другие, подвержены психологическому и эмоциональному давлению. Снятие избыточного психического напряжения связано со снижением чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится "предстартовая лихорадка". Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным "заражением" нервозностью другого спортсмена или команды.

Основная задача спортивного психолога заключается в том, чтобы помочь спортсмену определить свой потенциал, а также сформировать способность к достижению собственного максимума во время спортивных состязаний. Умение расставлять приоритеты и намечать цели крайне важно для успешной спортивной карьеры. Все профессиональные спортсмены ставят для себя определенные цели, развивают круг задач и пути их достижения.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Отдельные национальные олимпийские сборные имеют в штате психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок.

Особое внимание уделяется проблеме грамотного формирования команд, межличностным отношениям в коллективе, способам и приемам повышения ценностно-ориентационного единства, с болельщиками, а также проблемам межгрупповых взаимоотношений.

Таким образом, цель настоящего исследования: проанализировать способы психологического воздействия на спортсменов на различных этапах их подготовки.

Задачи:

1. Проанализировать влияние психологического состояния на успешность выступления спортсменов.
2. Сравнить приемы психологического воздействия в различных видах спорта.
3. Проанализировать факторы, оказывающие влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена.
4. Проанализировать способы психологической подготовки спортсменов.