

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ

Санникова Н.А., Матонина О.Г.

научный руководитель: канд. пед. наук Мезенцева Н.В
Сибирский федеральный университет

Современные исследователи в области спорта характеризуют соревнования как процесс борьбы, протекающий не только на физическом и моторном, но и на психическом уровнях. Следовательно, подчеркивается именно психологический аспект спортивного состязания как процесса борьбы. Таким образом, выявляется главная особенность спортивного соревнования – обеспечить себе превосходство над соперниками и, одновременно с тем, противодействовать им в этом же.

Отмечая общие психологические особенности спортивных соревнований, необходимо также иметь в виду некоторые противоречия, отражающие характер и динамику развития современного спорта, и проблемы реализации научных достижений в сфере психологической подготовки спортсменов.

На сегодняшний день спорт достиг такой высокой ступени развития, что физическая и технико - тактическая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований зачастую определяется в значительной степени причинами, влияющими на состояние готовности молодого спортсмена. Чем ответственнее соревнование и напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние юного спортсмена, его личные особенности.

Личность спортсмена – один из основополагающих аспектов психолого - педагогической теории спортивной деятельности. Личность рассматривается как самостоятельная особь со своим психическим укладом и с индивидуальным отношением к окружающему миру. Помимо этого, способность к самоорганизации деятельности и саморегуляции поведения – основной показатель развитости личности. Поэтому практика подготовки спортсменов к борьбе за высокие результаты предполагает всестороннее познание личностных качеств каждого спортсмена. Получается, что успешность выступления спортсмена в экстремальных условиях соревнований в большей степени определяется индивидуально-психологическими особенностями личности.

Беря во внимание индивидуальные особенности спортсмена, можно оперативно вносить коррективы основных параметров тренировочного процесса на основе постоянного контроля над уровнем эмоционального напряжения спортсменов. Это связано с тем, что психическая напряженность выступает как динамическая характеристика личности.

Следовательно, психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей юного спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности, которая определяется не только разносторонней подготовленностью атлета, но и его готовностью к конкретному соревнованию.

Практическое значение состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям заключено в том, что оно представляет собой фон, на котором протекают все психические процессы. Именно тут и обнаруживается взаимосвязь состояния психической готовности с другими сторонами целостной готовности спортсмена к соревнованиям – моральной, специальной и функциональной. Выявляется либо гармония всех звеньев этой сложной многокомпонентной системы, либо пробелы в формировании каких - либо ее звеньев. Восстановить целостность системы путем психической саморегуляции практически не представляется возможным потому,

что слабым звеном является именно недостаточная психическая подготовленность спортсмена.

Именно поэтому достижение оптимального состояния готовности к соревновательной деятельности спортсмена является одной из основных целей психолого-педагогической подготовки. Понятие оптимальности в каждом виде деятельности имеет вполне определенное содержание. Оптимизировать – значит улучшать, но не вообще, а именно те конкретные качества, которые обеспечивают наиболее успешное решение задачи, поставленной перед спортсменом.

Некоторыми исследователями доказано, что такие свойства темперамента, как тревожность и эмоциональная возбудимость негативно влияют на эмоциональное состояние спортсмена и на результат его деятельности. Иначе говоря, свойства темперамента являются тем фактором, который в значительной мере определяет степень влияния эмоциональных состояний на успешность соревновательной деятельности спортсмена.

От таких свойств, как тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, сила процесса возбуждения, и т.д. напрямую зависит оптимум (уровень, положительно влияющий на деятельность) и пессимум (уровень, отрицательно влияющий на деятельность) психического стресса, который возникает у спортсмена в связи с участием в соревнованиях. Именно этим и объясняется тот факт, что при одном и том же уровне эмоционального возбуждения, при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях соревнований могут улучшить свой результат, а другие, – ухудшить. К первым относятся преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные, ко вторым – полная им противоположность.

В соревновательной деятельности на первый план выходит уровень развития волевых качеств спортсмена, так как основной задачей в соревновании является не допустить или существенно снизить влияние негативных эмоциональных состояний на само выступление.

Плюс ко всему, спортивные достижения легкоатлетов-спринтеров обусловлены очень высоким уровнем тренировочных нагрузок. В свою очередь, большие тренировочные нагрузки предъявляют высокие требования к двигательным, вегетативным и психическим функциям организма юного легкоатлета.

Рациональная подготовка спортсмена к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данного вида деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов. Атлет должен быть хорошо подготовлен к обстановке соревнований, уметь концентрировать внимание не на внешних факторах, а на регулировании внутреннего состояния.

Таким образом, в настоящее время первостепенное значение имеет именно психологическая подготовка спортсмена для достижения высоких результатов в своем виде спорта.