

Проблемы психологической подготовки в спорте

Все виды спортивной подготовки, за исключением психологической, достаточно хорошо изучены о чем говорят многочисленные исследования в области физической культуры и спорта. Что же касается психологической подготовки спортсменов, то здесь еще много проблем. Прежде всего проблема психологической подготовки не получила достаточно полного обоснования в методологическом плане как в практике, так и в теории спортивной деятельности.

Спортивная подготовка, рассматриваемая как система взаимодействия на организм, психику и личность, предусматривает различные виды подготовки спортсмена – физическую (функциональную), техническую, тактическую, теоретическую и психологическую, с помощью которых достигаются определенные результаты на различных этапах спортивной деятельности. Разумеется, каждый из перечисленных видов спортивной подготовки направлен на решение специфических задач в едином, целостном процессе спортивной тренировки.

Подготовка спортсмена в настоящее время представляет собой сложный многолетний процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности становления спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличие своеобразного сочетания специальных способностей.

Анализ системы контроля и коррекции движений в спорте приводит к проблеме формирования двигательного образа. Двигательный образ, обеспечивающий высшие формы управления движением, тесно связан с двигательным чувством. Продукт этого взаимодействия реализуется в виде обобщенных единиц контроля, которые позволяют спортсмену успешно ассимилировать самые различные множества движений и осуществлять их контроль и коррекцию по ходу выполнения и на высокой скорости.

Формирование установки на определенные действия создает возможности, с одной стороны, предупреждать появления не желательных ситуаций, а, с другой стороны, заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных соревновательных задач.

Психологическая подготовка связана с сознательной активностью спортсмена в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний как в условиях тренировки, так и в условиях соревнований. Сложностью

в решении проблем психологической подготовки является то, что в этом процессе должны быть задействованы все модели проявления психики и личности спортсмена в конкретном виде спортивной деятельности. Реализации этой цели будет способствовать целостный системный подход.

Системные аспекты проблемы психологической подготовки являются одним из важнейших условий успешного решения задач не только этого вида подготовки, но и всех остальных видов спортивной подготовки. Теоретическая и практическая значимость системного подхода не могут быть правильно поняты вне связи с основными положениями, развития материальной действительности и форм ее отражения в сознании спортсмена.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Она, по существу, представляет собой две довольно самостоятельные формы психических воздействий на спортсмена. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Одной из задач психологической подготовки является формирование эмоционально-волевой базы спортсмена. Она строится на использовании психолого-педагогических средств психопрофилактики и коррекции неадекватных адаптивных реакций на тренировочную нагрузку, направленных в первую очередь на:

- формирование реальной самооценки;
- формирование реальной установки;
- структурирование деятельности.

Таким образом, решение проблемы психологической подготовки спортсмена в свете основных положений системного подхода представляет собой принципиально новую познавательную ситуацию. Современное состояние научных знаний по данной проблеме требует применения системного подхода, позволяющего выявить и поддержать механизм функционирования системы психолого-педагогического воздействия на спортсмена в процессе спортивной тренировки.