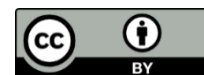


<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-41-45>

Оригинальные статьи / Original Articles



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

УДК: 796.01

Сазонова С.Л.¹

Парфенова А.М.²

Бирин О.А.¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

² Федеральная сеть фитнес-клубов «Икс-фит»
620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Ткачей, 17

Аннотация

Актуальность. Спортивная деятельность в сознании человека чаще всего вызывает ассоциации с физической активностью, соревновательный процесс при реализации физических возможностей человека. Именно активная внешняя деятельность с использованием человеческого тела чаще всего выступает перед нами как наиболее яркая ассоциация с таким явлением как спорт. Тем не менее вне зависимости от спортивной деятельности иногда мы можем увидеть совершенно неожиданные результаты соревнований. Случаи, когда по всем параметрам фаворит, человек которому сулят победу до начала противостояния оказывается побежден в результате более слабым соперником. Или, например, ситуации в которых невероятно талантливый, обладающий отличными врожденными качествами для конкретного вида спорта на дистанции достигает значительно меньшего успеха, чем не столь талантливый спортсмен, но при этом волевой, трудолюбивый, подходящий к каждой тренировке с серьезным настроем спортсмен.

Цель исследования – определить теоретико-методологические аспекты психологической подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. Критериями психологической подготовки спортсмена становятся такие параметры как: ориентировка в пространстве, чувство дистанции, быстрота реакции, логическое и тактическое мышление, концентрация внимания, устойчивое эмоциональное состояние и т.п.

Результаты исследования и их обсуждение. Взаимодействие тренеров, спортсменов и организации также оказывает важное влияние на психологическую готовность спортсменов. Большое значение здесь нам представляется коммуникация между собой этих категорий людей. Их представления о целях, возможностях и средствах достижения этих целей должны быть как минимум иметь схожесть и некоторую общность.

Выводы. Основной категорией психологической готовности становится психологическая устойчивость, которая включает в себя устойчивый эмоциональный фон, настроенность на победу, концентрация на достижении поставленных целей несмотря на негативные и тревожащие факторы.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическая устойчивость, соревновательная деятельность.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Сазонова С.Л., Парфенова А.М., Бирин О.А. Теоретико-методологические аспекты психологической подготовки спортсменов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т.11. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-41-45>

Дата поступления статьи: 30.05.2023

Дата принятия статьи к публикации: 28.08.2023

Дата публикации: 03.09.2023

Информация для связи с автором: eifk@sport-ural.ru

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

Svetlana L. Sazonova ¹
Anastasia M. Parfenova ²
Oksana A. Birina¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shaumyan str., Ekaterinburg, Russia 620146

² Federal network of fitness clubs "X-fit"
17 Tkachy st., Ekaterinburg, Russia, 620100

Annotation

Relevance. Sports activity in the human mind most often causes associations with physical activity, a competitive process in the realization of human physical capabilities. It is the active external activity using the human body that most often appears to us as the most vivid association with such a phenomenon as sports. Nevertheless, regardless of the sports activity, sometimes we can see completely unexpected results of competitions. Cases when, by all parameters, the favorite, the person who promises victory before the start of the confrontation, is defeated as a result by a weaker opponent. Or, for example, situations in which an incredibly talented athlete with personal innate qualities for a particular sport achieves significantly less success at a distance than a not so talented athlete, but at the same time a strong-willed, hardworking athlete who is suitable for every training session with a serious attitude.

The purpose of the study is to determine the theoretical and methodological aspects of psychological training of athletes.

Methods and organization of research. The criteria for the psychological preparation of an athlete are such parameters as: orientation in space, a sense of distance, speed of reaction, logical and tactical thinking, concentration of attention, stable emotional state, etc.

The results of the study and their discussion. The interaction of coaches, athletes and the organization also has an important impact on the psychological readiness of athletes. Communication between these categories of people is of great importance here. Their ideas about the goals, opportunities and means of achieving these goals should at least have similarities and some commonality.

Conclusions. The main category of psychological readiness becomes psychological stability, which includes a stable emotional background, a mood for victory, and concentration on achieving goals despite negative and disturbing factors.

Key words: psychological training, psychological stability, competitive activity.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Sazonova S.L., Parfenova A.M., Birina O.A. Theoretical and methodological aspects of psychological training of athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. T11. No. 3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-41-45>

Date of receipt of the article: 03.05.2023

Date of acceptance of the article for publication: 28.08.2023

Date of publication: 03.09.2023

Information for contacting the author: eifk@sport-ural.ru

Введение. Спортивная деятельность в сознании человека чаще всего вызывает ассоциации с физической активностью, соревновательный процесс при реализации физических возможностей человека. Именно активная внешняя деятельность с использованием человеческого тела чаще всего выступает перед нами как наиболее яркая ассоциация с таким явлением как

спорт. Тем не менее вне зависимости от спортивной деятельности иногда мы можем увидеть совершенно неожиданные результаты соревнований. Случаи, когда по всем параметрам фаворит, человек которому сулят победу до начала противостояния оказывается побежден в результате более слабым соперником. Или, например, ситуации в которых невероятно

талантливый, обладающий отличными врожденными качествами для конкретного вида спорта на дистанции достигает значительно меньшего успеха, чем не столь талантливый спортсмен, но при этом волевой, трудолюбивый, подходящий к каждой тренировке с серьезным настроем спортсмен.

Конечно, у этих явлений могут быть различные причины и факторы их вызывающие. И в данной статье нам хотелось бы рассмотреть один из этих факторов, а именно психологическую подготовку спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов включает в себя широкий круг действий тренеров, спортсменов, менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для эффективного и успешного тренировочного и соревновательного процесса. Результатом качественной психологической подготовки и раскрытие потенциала психических возможностей можно считать реализацию спортсменом своих возможностей в рамках выбранной спортивной деятельности и достижение им соответствующего способностям адекватного результата. Иначе говоря, спортсмен имеющий низкие физические способности не станет сразу сильным, тем не менее при должной психической подготовке сможет проявить все имеющиеся у него возможности.

Методы и организация исследования. Критериями психологической подготовки спортсмена становятся такие параметры как: ориентировка в пространстве, чувство дистанции, быстрота реакции, логическое и тактическое мышление, концентрация внимания, устойчивое эмоциональное состояние и т.п. При оптимальной психологической подготовке у спортсменов наблюдается состояние психологической готовности, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и победить, способностью мобилизовать все силы для достижения поставленной цели, а также психической устойчивостью.

Психическая устойчивость и эмоциональная стабильность является неотъемлемой характеристикой качественного тренировочного и соревновательного

процесса. Скажем если спортсмен чрезмерно зол, то он может пропускать ошибки в своём выступлении, поддаваться провокациям соперников. В случаях же когда спортсмен сосредоточен на проблеме, лежащей за пределами соревновательной площадки, недостаточная концентрация на процессе может повлечь за собой травматизацию.

Тем не менее, не только негативные эмоции могут повлечь негативные последствия на качество выступления спортсмена. Также и чрезмерно положительные, эйфорические эмоции могут стать причиной переоценки собственных и недооценки способностей соперника. Слишком яркое переживание собственных успехов может привести к психическому истощению на следующих этапах соревновательного и тренировочного процесса. Таким образом для спортсмена очень важен в меру положительный настрой, без крайних форм проявлений.

Частью психической устойчивости также является мотивация спортсмена на победу. Спортсмен должен быть настроен ментально на достижения успеха в соревновании, а упаднические настроения или низкая самооценка могут помешать реализовать возможности спортсмена в полную силу. В зависимости от особенностей ситуации и спортсмена процесс формирования подобного настроения на соревнование может происходить как непосредственно перед началом соревнований, так и в течение более длительного периода, как часть тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. При обозрении темы психологической подготовки необходимо также отметить индивидуальную специфичность как спортсменов, так и команд. Пусть мы имеем некоторые общие методы подготовки, влияния и работы в рамках психологической подготовки, тем не менее при их применении необходимо осознавать личностные особенности конкретного спортсмена, к которому применяются эти методы. Так, например, имея дело с очень сензитивным спортсменом излишняя грубость может стать губительной для его самоощущения. Для другого спортсмена такая грубость может быть подсте-

гивающим фактором к достижению результата. В следующем случае спортсмен вообще может войти в конфронтацию, что может помешать взаимодействию внутри команды или между спортсменом и тренером. Таким образом применяя различные меры к спортсменам очень важно правильно понимать их индивидуальные особенности и применять методы с учетом этого знания.

Взаимодействие тренеров, спортсменов и организации также оказывает важное влияние на психологическую готовность спортсменов. Большое значение здесь нам представляется коммуникация между собой этих категорий людей. Их представления о целях, возможностях и средствах достижения этих целей должны быть как минимум иметь схожесть и некоторую общность. Так, например, требование к спортсмену невозможных результатов может оказать на него чрезмерное давление и итог окажется хуже, чем мог бы быть. Или наоборот, отсутствие стремления спортсмена к тем успехам, которые наблюдаются внутри команды или организации могут стать причиной

возникновения конфликтных ситуаций, усиления противоречий и, соответственно, снижения психологической готовности спортсменов.

Выводы. Таким образом, мы можем утверждать что формирование психологической готовности является важной частью соревновательного и тренировочного процесса, которое позволяет проявить максимум возможностей спортсменов и получать результаты адекватные их навыкам. Основной категорией психологической готовности становится психологическая устойчивость, которая включает в себя устойчивый эмоциональный фон, настроенность на победу, концентрация на достижении поставленных целей несмотря на негативные и тревожащие факторы. А достигается это путем использования методов психологической подготовки учитывающих индивидуальные особенности всех участников процесса и налаживания между ними коммуникации, общих адекватных целей и представлений о достижении этих целей.

© Светлана Леонидовна Сазонова, 2023
© Анастасия Михайловна Парфенова, 2023
© Оксана Анатольевна Бирин, 2023
© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виру, А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А.А. Виру. – Л.: Наука, С. 39-41,
2. Алексеев Иван Семенович Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза // Вестник БГУ. 2013. №13.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
4. Башлакова-Николаева Татьяна Игоревна Психологическая готовность спортсменов-подростков к соревнованиям // Евразийский Союз Ученых. 2015. №12-3 (21).
5. Лукашова Дарья Сергеевна Значение, виды и место психологической подготовки в спорте // Скиф. 2023. №11 (87).

REFERENCES

1. Viru, A.A. Hormonal mechanisms of adaptation and training / A.A. Viru. – L.: Nauka, pp. 39-41,
2. Alekseev Ivan Semyonovich Theoretical and methodological aspects of athletes' training in university conditions // Bulletin of BSU. 2013. No.13.
3. Ilyin E.P. Psychology of sports. – St. Petersburg: Peter, 2008.
4. Bashlakova-Nikolaeva Tatyana Igorevna Psychological readiness of adolescent athletes for competitions // Eurasian Union of Scientists. 2015. №12-3 (21).
5. Lukashova Darya Sergeevna The meaning, types and place of psychological training in sports // Skif. 2023. No.11 (87).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сазонова Светлана Леонидовна Кандидат педагогических наук, доцент Заместитель директора по заочному обучению, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» г. Екатеринбург, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Svetlana L. Sazonova Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture; Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia Contribution to work 50% Corresponding author
Парфенова Анастасия Михайловна Мастер-тренер Федеральная сеть фитнес-клубов X-fit г. Екатеринбург, Россия Вклад в работу 30%	Anastasia M. Parfenova Master Trainer Federal network of X-fit fitness clubs in Yekaterinburg, Russia Contribution to work 30%
Бирина Оксана Анатольевна преподаватель Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» г. Екатеринбург, Россия Вклад в работу 20%	Oksana A. Birina postgraduate Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia Contribution to work 20%