

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Усманова Шахло Шавкатовна

*и.о. доцент Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация: В статье отражены некоторые психологические особенности спортивного соревнования, методы психологической подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: соревнование, спортсмен, тренер, психологическая подготовка, психологическое воздействие

Спортивное соревнование является необходимой и составной частью любого вида спортивной деятельности, так как каждое спортивное соревнование, по существу, является подведением итогов учебно-тренировочной деятельности спортсмена в определенный период подготовки к соревнованиям.

Спортивное соревнование является способом, методом оценки правильности работы спортивного тренера. Именно поэтому спортивное соревнование является неотъемлемым компонентом процесса спортивного совершенствования. Без соревнования нет спорта.

Спортивное соревнование - это мероприятие, которое проводится организатором спортивных мероприятий с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований по видам спорта и утвержденного организатором спортивных мероприятий положения об этих соревнованиях, что соответствует определенным требованиям центральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.





Целью выступления в соревновании является либо достижение победы, либо улучшение результата, независимо от уровня достижений спортсмена.

Это создаёт экстремальную ситуацию, в которой человек должен проявить максимум возможностей, часто при дефиците времени. Стремление к максимальному результату в соревнованиях проявляется независимо от уровня спортивных достижений, подготовленности спортсмена и других факторов.

Психология спортивного соревнования - это одна из прикладных отраслей психологии, объектом которой являются спортсмены, а предметом - психологические закономерности спортивной деятельности, особенности психических процессов, психических свойств и психических состояний спортсменов и тренеров, проблемы личности и коллектива

Психология спортивного соревнования имеет свои характерные черты и особенности, также имеет большое значение в соревновательной деятельности, поскольку охватывает многие стороны, касающиеся психологической подготовки спортсмена.

Включает в себя проведение различных методик тестов, направленных на выявление, корректировку и повышение различных психологических качеств спортсмена, что позволяет ему в дальнейшем добиваться высоких результатов.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

- Психологические особенности соревновательной деятельности
- Состояние психической готовности к соревнованию
- Звенья психологической подготовки к соревнованию
- Непосредственная подготовка к выполнению спортивного действия в соревновании
- Предсоревновательные психические состояния спортсмена
- Состояния напряженности, возникающие в процессе подготовки к соревнованиям
- Состояния операциональной напряженности
- Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности



Некоторые психологические особенности спортивного соревнования:

- **Стимулирующее влияние.** Цель выступления - достижение победы или лучшего результата.
- **Экстремальность условий.** Повышенная нервно-психическая напряжённость, которую спортсмен не испытывал на тренировках.
- **Социально значимость.** Результаты соревнований, как правило, получают широкую общественную известность и оценку.
- **Личностная значимость.** Результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.
- **Создание экстраординарных эмоционально-волевых состояний.**

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Некоторые методы психологической подготовки к спортивным соревнованиям:

- **Постановка целей.** Цели должны быть конкретными, измеримыми и достижимыми, а также мотивирующими и вызывать интерес у спортсмена.
- **Визуализация.** Спортсмен может визуализировать себя, как он проходит маршрут или совершает определённую технику. Визуализация помогает улучшить концентрацию, уверенность и снизить тревожность.
- **Управление тревогой.** Для этого можно использовать релаксацию, дыхательные упражнения, медитацию.
- **Развитие концентрации.** Способность сосредоточиться на задаче, игнорируя отвлекающие факторы.
- **Управление эмоциями.** Это процесс, который помогает контролировать эмоции и использовать их в конструктивных целях.



• **Тренировка саморегуляции.** Способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение в соответствии с целями и задачами.

• **Развитие уверенности.** Убежденность в своих способностях и уверенность в себе являются ключевыми факторами успеха в спорте.

• **Тренировка коммуникации.** Эффективная коммуникация между тренером и спортсменом может помочь достичь лучших результатов.

Существует значительное разнообразие видов спортивной деятельности:

- поединок
- групповая борьба

Однако их объединяют общие психологические особенности:

1. Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием.
2. Целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата. Это основная причина экстремальности условий этой деятельности.
3. Соревнования всегда социально значимы. Их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку.
4. Результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.
5. Соревнования являются специфичным фактором, создающим, экстраординарные эмоционально - волевые состояния.

Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий:

- объективную соревновательную ситуацию;
- субъективную соревновательную ситуацию;
- реакцию (действия) спортсмена;



- последствия реакции (результат).

Относительно спортивного соревнования по борьбе все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Причем наиболее подвижным компонентом является объективная ситуация, обуславливающая проявление остальных компонентов.

Объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности спортсмена, и их влияние сказывается на следующей составляющей – субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена.

Субъективная соревновательная ситуация - это результат восприятия и оценки спортсменом объективной ситуации. Эта оценка определяется опытом спортсмена, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой.

Реакция (действия) спортсмена на объективную ситуацию определяется его технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом. Она проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его готовности действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью действия объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции - это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.



В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от привычных условий тренировки.

Эти отличия в основном сводятся к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что,

во-первых, на соревнованиях присутствуют зрители, соревнования транслируются по телевидению, о них говорят по радио, пишет в газетах и журналах, так как они, являются публичным зрелищем, привлекают внимание многих людей, следовательно, соревновательная деятельность спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

во-вторых, соревнования - это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировке, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий, титулов чемпионов и рекордсменов, призов и денежных вознаграждений - в этом личная значимость соревнований;

2. В соревнованиях всегда есть «противник», и их итог определяется как результат взаимодействия (чаще - противодействия) с ним, в единоборствах и спортивных играх - непосредственного, в остальных видах спорта - опосредованного временем, расстоянием, весом, баллами, очками;

3. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований действия спортсменов;

4. В соревнованиях ограничено число зачетных попыток, а в некоторых видах спорта даже сведено к одной;

5. Время, в течении которого спортсмен может оценить соревновательную ситуацию, чтобы принять самостоятельное решение (в



тренировке ему, если надо, помогает тренер), лимитировано и чрезвычайно мало;

6. Соревнования могут проходить в непривычных условиях - климатических, метеорологических, временных, при внушающих воздействиях противников, судей, товарищей по команде, зрителей, на необычной спортивной площадке, с новыми снарядами.

7. Стремление спортсмена к достижению наивысшего результата в меру своих возможностей. Возможности эти различны, они зависят от квалификации спортсмена, степени его подготовленности к каждому соревнованию. Стремление же спортсмена к высшему достижению всегда связано с максимальными физическими и психическими напряжениями, нередко превосходящими возможности спортсмена.

Некоторые психологические особенности соревновательной деятельности:

- **Публичность.** Оценка зрителями и средствами массовой информации.
- **Значимость для спортсмена.** Стремление к победе, рекорду, выполнению спортивного разряда или норматива.
- **Ограниченность числа зачётных попыток.** Нет возможности исправить неудачное действие или выступление.
- **Ограниченность времени.** В течение этого времени спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение.
- **Непривычность условий.** Климатические, временные и метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Таким образом, спортивное соревнование является необходимой и составной частью любого вида спортивной деятельности, а также способом и методом оценки правильности работы спортивного тренера.



Литература:

1. Маклаков А.Г. «Общая психология» учебник для вузов. СПб: Питер. (серия Учебник для вузов) 2016 г. 583с.
- 2.Ловягина А.Е. «Психология физической культуры и спорта». учебник и практикум. Москва: Юрайт. 2016 г. 338с.
3. Огородова Т.В. «Психология спорта» учебное пособие. Ярославль. 2013г. 120с.
- 4.Багадирова С.К. «Спортивная психология» учеб. пособие. Майкоп (Адыгея) 2014г. 243с.
- 5.Немов. Р.С. «Общая психология» учебник в 3 томах. М.: Юрайт. 2012г. 2472 с.