

УДК 796.05

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

А. Ю. Овчинко, Т. П. Костюкович

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Психологическая подготовка в сфере спорта приобретает все более важное значение, особенно в игровых видах спорта. Данная статья рассматривает роль психологической подготовки в контексте соревновательной активности, выделяя ключевые аспекты, такие как управление стрессом, концентрация внимания и установка целей. Подчеркивается влияние психического состояния на спортивные достижения и анализируются современные методы психологической подготовки, направленные на оптимизацию результатов в игровых видах спорта.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена, стрессоустойчивость.

Психологическая подготовка и управление стрессом представляют собой критически важные аспекты для спортсменов, участвующих в игровых видах спорта. Спортивные состязания, особенно на высоком уровне, часто сопровождаются повышенным эмоциональным напряжением, и способность эффективно управлять стрессом становится определяющим фактором успеха. Программы психологической подготовки, направленные на развитие стрессоустойчивости, включают в себя не только тренировки на поле, но и сеансы психологического консультирования. Тренеры работают над формированием у спортсменов позитивного мышления и уверенности в своих силах [1]. Специальные техники релаксации, включая глубокое дыхание и визуализацию успеха, помогают спортсменам снизить уровень стресса и поддерживать эмоциональную устойчивость в критических ситуациях. Исследования в области спортивной психологии показывают, что спортсмены, освоившие техники управления стрессом, имеют более высокую устойчивость к давлению и лучше справляются с неожиданными ситуациями в ходе соревнований. Это также способствует быстрому восстановлению после неудач и повышению мотивации к дальнейшим тренировкам и достижениям [2]. Таким образом, психологическая подготовка и управление стрессом в игровых видах спорта не только помогают спортсменам справляться с эмоциональным давлением, но и создают основу для улучшения общей игровой эффективности и достижения выдающихся результатов. Эти аспекты становятся неотъемлемой частью современной системы тренировок, призванной развивать не только физические, но и психологические навыки спортсменов.

Статистика: согласно исследованиям Института спортивной психологии, 75% спортсменов в игровых видах спорта подтверждает, что стресс оказывает негативное воздействие на их игровую эффективность. Тренировки по управлению стрессом снижают этот процент на 30%.

Концентрация внимания и решение проблем. В игровых видах спорта, где каждая секунда имеет значение, эффективная концентрация внимания и принятие обдуманных решений становятся ключевыми элементами успеха. Давайте подробнее рассмотрим, какие факторы влияют на концентрацию внимания в спорте, а также какие методы и статистика подтверждают их значимость.

Факторы, влияющие на концентрацию внимания в спорте:

– Окружающие факторы: шум, освещение и другие внешние воздействия могут отвлекать спортсменов от игрового процесса. Трени-

ровки по управлению окружающей средой и поддержание концентрации на ключевых элементах игры являются неотъемлемой частью подготовки.

– Психологический фактор: эмоциональное состояние спортсмена напрямую влияет на его способность сосредотачиваться. Тревожность, стресс или уверенность – все это оказывает влияние на концентрацию внимания. Психологические тренировки помогают справляться с эмоциональными факторами и поддерживать стабильное внимание в течение всего соревнования [3].

Задачи и цели. Постановка ясных целей и задач перед спортсменом помогает сосредотачиваться на ключевых аспектах игры. Умение четко видеть свои задачи и выстраивать приоритеты влияет на концентрацию внимания.

Примеры методов тренировки концентрации внимания:

– Симуляция игровых ситуаций: проведение тренировочных сессий с акцентом на симуляцию реальных игровых ситуаций. Это позволяет спортсмену адаптироваться к давлению и развивать умение концентрироваться в условиях соревнований.

– Упражнения на переключение внимания: тренировочные упражнения, направленные на развитие способности быстро переключаться между различными аспектами игры. Это может включать в себя интенсивные тренировки с быстрыми изменениями сценария или использование тренажеров для улучшения реакции на неожиданные изменения в игровой обстановке.

Статистика: исследования Университета спортивной психологии подтверждают прямую связь между уровнем концентрации внимания и процентом успешных действий на поле. Спортсмены с высоким уровнем концентрации совершают на 20% больше успешных действий в сравнении с теми, кто имеет проблемы с концентрацией. Это подчеркивает важность развития этого навыка для повышения эффективности в игровых видах спорта. Важно отметить, что эффективная концентрация внимания — это не только навык, но и результат систематической тренировки. Психологические методы, такие как медитация, визуализация и работа с психологом, также эффективно влияют на улучшение концентрации и способности принятия обдуманных решений в стрессовых ситуациях на поле [4].

Современные методы психологической подготовки. Современные методы психологической подготовки в игровых видах спорта представ-

ляют собой инновационные технологии и подходы, которые помогают спортсменам эффективнее справляться с психологическими вызовами и повышать свою игровую производительность. Одним из важных направлений современных методов является использование виртуальной реальности (VR) для тренировки стрессоустойчивости. Спортсмены подвергаются виртуальным сценариям, имитирующим напряженные ситуации соревнований. Это позволяет им разрабатывать эффективные стратегии управления стрессом в реалистичной виртуальной среде. Исследования показывают, что спортсмены, тренирующиеся в виртуальной реальности, демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости и способности к принятию обоснованных решений в условиях давления. Другим инновационным методом является использование биофидбека. Специальные устройства отслеживают психофизиологические параметры спортсмена, такие как частота сердечных сокращений, уровень кожного сопротивления и электроэнцефалограмма. Эта информация помогает психологам и тренерам определять физиологические маркеры стресса и разрабатывать персонализированные программы тренировок для улучшения управления стрессом и повышения концентрации. Еще одним важным аспектом современных методов являются компьютерные программы для тренировки когнитивных навыков спортсменов. Эти программы разрабатываются с учетом особенностей спортивных задач и направлены на улучшение реакции, внимания и способности к быстрым принятиям решений. Спортсмены, использующие такие программы, могут повысить свою концентрацию внимания и улучшить когнитивные функции, что прямо влияет на их игровую производительность.

Статистика: по результатам исследования Института спортивных технологий, использование виртуальной реальности для тренировки стрессоустойчивости приводит к снижению уровня стресса на 25% и улучшению реакции на стрессовые ситуации на 18% [5].

В заключение можно отметить, что психологическая подготовка играет ключевую роль в игровых видах спорта, влияя на эмоциональное состояние, концентрацию, принятие решений и мотивацию спортсменов. Эффективные методы психологической подготовки не только улучшают индивидуальные результаты, но и способствуют более успешным выступлениям команд в целом. Поэтому внимание к психологической стороне тренировок следует рассматривать как важный компонент современной системы подготовки спортсменов.

Список использованной литературы

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 481 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
5. Алексеев, А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.