

**Степаненко Ю.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ имени Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ**

Можно начать с того, что нередко спортсмены поддаются некоторым эмоциональным состояниям, таким как паника, тревога, напряженность и другие, в случае чего происходит конфуз на выступлении. Несмотря на их идеально отработанную технику, физическое состояние или тактическую подготовку, спортсменам важно сохранять свое эмоциональное состояние в гармонии, научаясь прорабатывать или управлять эмоциональными состояниями.

Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Прежде чем идти дальше, можно упомянуть, в чем же заключается цель психологической подготовки спортсменов. Основной целью психологической подготовки является развитие психологических черт личности, психических качеств, которые определяют его способности, достижения совершенствования, устойчивости, а также готовность к ответственным выступлениям на соревнованиях Олимпийских игр.

Что касается задачи психологической помощи, то она определяет готовность, способность, целеустремленность и устойчивость спортсмена, которые помогают ему держаться на соревнованиях в процессе борьбы.

Психологическая подготовка к управлению эмоциональными состояниями – процесс, который направлен на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка эмоциональных состояний спортсменов предполагает вмешательство практического применения различных методов, средств, техник и терапий, которые рассчитаны на подготовку эмоциональных состояний у спортсменов, выступающих на Олимпийских играх.

Как правило, важно учесть вопросы, касающиеся психологической подготовки спортсменов. Например, важно оценивать психологическое состояние спортсмена, его возможности, работоспособность и достижения. Следует учитывать психологический климат в спортивной команде и оценивать особенности личности спортсмена, например, темперамент, характер, интересы и многое другое.

Для овладения различными приемами и техниками необходимо развивать память, мышление, внимание, воображение, восприятие, ощущение и представления.

Психологическая подготовка способствует развитию у студентов мотивации, мировоззрения, воспитанию моральных черт личности, правильных идей-

ных установок и интересов, а также развитию психических функций и процессов, например, чувствовать лыж, мяча, турника, воды и др.

Также важно учесть, что процесс подготовки спортсменов к соревнованиям – есть планирование определенной тактики. Планировать, значит иметь способность предвидеть ход событий, иметь какую-то конкретность, вариативность, перспективность, а также избегание конфузных ситуаций.

К видам планирования можно отнести следующее:

1. Перспективное.
2. Текущее.
3. Поэтапное.
4. Оперативное.

Психологическая подготовка делится на два вида: общую и специальную.

Общая психологическая подготовка формирует и развивает универсальные свойства личности и психические качества, которые играют важную роль в других видах деятельности человека. Относится к длительному тренировочному процессу, способствует развитию координации движений.

Специальная психологическая подготовка формирует и развивает психические качества и свойства личности спортсменов, благодаря которым спортсмены приходят к успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Специальная психологическая подготовка относится к какому-то конкретному сопернику, к определенному соревнованию или этапу тренировки.

Если говорить про методы и средства, способствующие подготовке спортсменов, то такие методы могут проявляться в форме физических упражнений, психологических упражнений, групповых командных действий и в саморегуляции психического состояния.

Способы развития:

1. Психических процессов и функций. Следует выполнять различные упражнения, например, физические и психологические, на фоне эмоционального возбуждения, утомления, в условиях дефицита времени и моделирования спортивной деятельности.

2. Тактического мышления. Следует составлять и разрабатывать тактические варианты и творческие задания, анализ проведенной тренировочной работы, составление планов, как командных, так и индивидуальных, просмотр видеозаписей, кинофильмов, просмотр игры соперника, его анализ.

3. Морально-волевых качеств личности спортсмена. Следует учесть различные приемы психорегуляции, саморегуляции, поощрения и наказания, обсуждение, поручение, взыскание, учитывать сложные упражнения, разъяснение, убеждение и личный пример тренера.

4. Средства психологической подготовки спортсменов: внушение, самовнушение, контроль, самоконтроль, а также физиотерапевтические, например, массаж, сауна, бассейн, и психофармакологические, например, транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы и другие.

Тем не менее, к психологической подготовке можно отнести технические средства, такие как тренажеры, регистрационная аппаратура, например, секундомеры, прыгомеры, радио-телеметрические приборы, фотофинишная установка для измерения сдвигов в развитии навыков, качеств, функционального состояния, а также демонстрационная аппаратура, например, видеомагнитофон, кинопроектор.

В спорте психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям должна рассматривать как психологические, так и педагогические ее аспекты. Ко всему прочему, психологическая подготовка связана с повышением психологической культуры спорта и междисциплинарным взаимодействием науки о спорте.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что современные спортивные соревнования требуют от участников физической и психической энергии. Несмотря на хорошее физическое состояние, идеально отработанную технику, важно иметь способность преодолевать негативные эмоциональные состояния. Важно уметь преодолевать такие состояния с помощью различных методов и средств, иметь представление о дальнейших состязаниях. Психологическая подготовка эмоциональных состояний у спортсменов развивает психологические черты личности, психические качества, которые определяют его способности, достижения совершенствования, устойчивость, а также готовность, способность, целеустремленность и устойчивость спортсмена, которые помогают ему держаться на соревнованиях в процессе борьбы.

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 –56 с.

**Степаненко Ю.С.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н.

ГГУ имени Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

В современном мире олимпийское движение играет немаловажную роль. Более того, само понятие олимпийского движения звучит следующим образом: оно в современном мире связывает тех людей, которые придают большое значение ценностям олимпизма и их дальнейшему развитию в современном мире, более того, является чем-то согласованным, объединяющим тех людей, которые го-