

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Е.В. Лесько, 2 курс

Научный руководитель – Л.С. Макарова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Соревновательная деятельность в легкой атлетике протекает в условиях воздействия множества внешних факторов, которые могут оказывать существенное влияние на психологическое состояние спортсмена. К числу таких факторов относятся присутствие зрителей, поведение соперников, судейские решения, погодные условия, статус соревнований.

Методические рекомендации для начинающих тренеров, разработанные Д.И. Маркиной (2022), содержат важные практические выводы относительно влияния тревожности и присутствия зрителей на выступления спортсменов в соревнованиях [1]. Автор подчеркивает, что тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды, выявлять причины их страхов и готовить команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом [1].

Влияние зрителей и болельщиков. В рекомендациях отмечается, что неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, постепенно увеличивая размер групп наблюдателей начиная с первых недель тренировок [1]. Высокотревожным спортсменам необходимо оказывать специальную помощь с учетом стрессоров, которые могут влиять на них при выступлении в присутствии зрителей. Особое внимание следует обращать на прочность освоения двигательных навыков, чтобы присутствие зрителей не влияло на последующее выполнение упражнения [1].

Спортсмены должны ясно представлять характер изменений, которые происходят с ними при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что навыки и действия, требующие проявления силы или выносливости, будут протекать активнее, хотя при этом возможно нарушение времени приложения усилий либо чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости [1].

Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям рекомендуется на тренировках создавать условия, моделирующие соревновательную обстановку, включая неожиданное посещение тренировок посторонними лицами, которые по просьбе тренера могут делать неблагоприятные замечания [1]. Это позволяет спортсменам выработать устойчивость к сбивающим факторам и научиться сохранять концентрацию в любых условиях.

Психологическая подготовка легкоатлета не может рассматриваться в отрыве от личности тренера и характера их взаимодействия. Тренер выступает не только как педагог, обучающий технике и тактике, но и как ключевая фигура, формирующая психологический климат в группе и влияющая на мотивационную сферу спортсмена.

Практические рекомендации для тренеров включают следующие положения [1]:

1. Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов и выявлять причины их страхов путем личных бесед, анализа автобиографических данных, а в случае с юными спортсменами – в беседах с их родителями.

2. Подготовка к соревновательному стрессу должна осуществляться заранее путем постепенного введения тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

3. Проведение групповых бесед о тревожности и страхе, в ходе которых следует отмечать, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению, и часто именно их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

4. Спортсменов с постоянными страхами, которые легко падают духом и у которых в стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направлять на консультацию к психологу.

Таким образом, эффективность психологической подготовки легкоатлетов во многом зависит от слаженного взаимодействия всех участников тренировочно-соревновательного процесса и реализации индивидуального подхода, учитывающего уникальные особенности каждого спортсмена.

Список использованных источников

1. Маркина, Д. И. Методические рекомендации начинающим тренерам (по теме: «Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях», «Зрители и болельщики») / Д. И. Маркина. – Ульяновск, 2022. – 15 с.