

Джелиева К.А.
Магистрант группы ПС-Ггv21
Научный руководитель – В.В. Котлярова, д-р филос. наук, профессор
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г.
Шахты

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ .

Аннотация. Спорт высших достижений сопряжен с максимальными физическими и психологическими нагрузками. В процессе подготовки профессионального спортсмена одной из важнейших задач является поддержание долгосрочной мотивации и своевременная помощь в кризисных ситуациях, что обеспечивает психологическое сопровождение в спорте.

Ключевые слова: мотивация, профессиональный спорт, психологическое сопровождение, соревнования, спорт высших достижений, спортивная деятельность, тренировки, чемпионаты

Dzhelieva K.A.
Master student of PS-Ggv21 group
Scientific adviser - V.V. Kotlyarova, Doctor of Philosophy. sciences, professor
Institute of Service and Entrepreneurship (branch) DSTU in Shakhty

SPORT OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS: PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES.

Summary. The sport of the highest achievements is associated with maximum physical and psychological stress. In the process of training a professional athlete, one of the most important tasks is to maintain long-term motivation and timely assistance in crisis situations, which provides psychological support in sports

Keywords: motivation, professional sports, psychological support, competitions, sport of the highest achievements, sports activities, training, championships.

Высшие достижения профессиональных спортсменов не только играют огромную роль в их собственной карьере, но и имеют общенациональное значение. Путем достижения максимальных результатов в различных соревнованиях, состязаниях, чемпионатах и, конечно, в Олимпийских играх, поддерживается и укрепляется авторитет страны. Спортивные события, особенно международные, пользуются огромной популярностью в современном обществе. Спорт объединяет людей, новые победы невероятно воодушевляют, особенно самих спортсменов, ведь за каждым результатом стоит регулярный систематический труд на тренировках.

Спорт высших достижений – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственно престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины [1].

Значительные результаты на этом уровне спортивной деятельности возможны исключительно при непрерывных тренировках и соревнованиях, что сопровождается серьезным перенапряжением. На спортсмена ложится большая ответственность: каждая ошибка при выполнении программы, каждый неудачный старт являются факторами, оказывающими большое давление на нервную систему и психику. Основная особенность спорта высших достижений заключается в жесткости требований к спортсменам, в связи с чем, возникают чрезмерные психические нагрузки[2].

Соревновательная активность спортсменов-профессионалов заключается в выступлении в длинной серии стартов, которые проходят последовательно. От успешности любого выступления зависит материальное вознаграждение спортсмена в соответствии с его стоимостью, как профессионала в том или ином виде спорта. Поэтому большая часть высококлассных атлетов не ставит перед собой цель

добиться максимального уровня спортивной подготовки. Их целью становится поддержание наиболее высокого уровня мастерства, насколько это возможно, в связи с частотой выступлений.

Спортивная подготовка – это целесообразное применение знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на формирование спортсмена и обеспечивать требуемую степень его готовности к спортивным достижениям [3].

Целью тренировок на уровне спорта высших достижений является достижение предельно высоких результатов в соревнованиях. Тем не менее, методики и принципы подготовки в профессиональном и массовом спорте схожи. В зависимости от потенциала организма спортсмена в разной степени проявляются сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость [1].

Таким образом, в настоящее время спорт высших достижений можно охарактеризовать как смешанный спорт, доступный как профессионалам, так и любителям.

В наши дни значительно возросло число стран, которые готовят спортсменов, демонстрирующих внушительные результаты и способных серьезно состязаться с коллегами из стран Европы и США.

Характерными особенностями современного этапа развития спорта высших достижений являются:

- непрерывное повышение уровня спортивных достижений;
- высокие требования к качеству, спортивной технике и психологической устойчивости спортсменов из-за ожесточившейся соревновательной борьбы;
- усложнение системы подготовки и системы соревнований в виду коммерческой составляющей профессионального спорта;
- специальная подготовленность высококвалифицированных спортсменов достигла высочайшего уровня, затрудняя задачи повышения

эффективности подготовки на основе рационализации системы построения тренировочного процесса в целом;

– возросшая роль науки в решении методических вопросов тренировки.

Вышеописанные особенности спортивной подготовки профессиональных атлетов в наши дни подразумевают недостаточность имеющихся систем тренировок. Для современного этапа развития спорта высших достижений свойственен креативный поиск специалистов разных стран в направлении совершенствования всех составляющих системы спортивной подготовки: её организационных, материально-технических и особенно научно-методических основ [4].

Психологическое сопровождение – это комплекс методов и подходов, помогающих личности адаптироваться к новым условиям деятельности, предупреждение и корректировка личностных, поведенческих отклонений. Подкрепление соревновательного духа, стремление к преодолению достигнутого, неминуемые неудачи, фрустрации в достижении цели, ориентация на конкретный результат, чувство ответственности перед коллективом и болельщиками предъявляют особые требования системе оказания психологической поддержки на всех стадиях спортивной карьеры [5].

Из этого следует, что психологическое сопровождение рассматривается как создание психологических условий для достижения наилучшего результата каждым конкретным спортсменом, содействие полноценному развитию личности и предупреждение психических срывов и нарушения приспособительных механизмов.

Если проанализировать имеющиеся подходы к спортивной психологической поддержке, можно определить перечень задач, который стоит перед спортивной психологией.

1. Создание и удержание достаточной мотивации на результативную тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Уточнение целей спортивной карьеры.

3. Формирование ценностно-смысловой сферы спортсмена, создание нравственной базы спортивной деятельности.

4. Развитие стрессоустойчивости и формирование навыков саморегуляции.

5. Формирование особого, «спортивного» характера с выраженными волевыми качествами, способность подчинить свою жизнь условиям достижения результата.

6. Личная и командная психологическая подготовленность к проведению спортивных соревнований, настрой на победу.

7. Разрешение личностных, групповых, семейных проблем, создающих препятствия для достижения высоких результатов.

8. Ранняя диагностика и коррекция психологических проблем спортсмена.

9. Создание позитивного психологического климата в спортивных коллективах.

10. Объединение и сближение команды.

11. Состояния и ситуации, требующие профессиональной психологической консультации.

Перечисленные задачи вытекают из основных характеристик спортивной деятельности по Попову А. Л.

Таким образом, важнейшей задачей психологического сопровождения в спорте высших достижений является мотивация спортсмена, которая способствует многолетним, часто изматывающим тренировкам, направленным на достижение спортивного результата. Психологическая поддержка необходима для самореализации в спортивной деятельности, а также способствует восприятию спорта как

наиболее желательного способа жизнедеятельности, подчиняя отвлеченные мотивы деятельности единой задаче.

Использованные источники

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543с.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. Учебное пособие. СПб: Центр карьеры, 1999. 367 с.
3. Власов, А. Спорт большой и спорт совсем маленький. М. : Спорт-Мастер, 2011. 199 с.
4. Ермак Н.Р., Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Кому нужны чемпионы. М. : Москва, 1999. 159 с.
5. Виноградов П.А. Социокультурные аспекты пропаганды ЗОЖ, физической культуры, олимпизма. М.: Советский спорт, 1996. 154 с.