

мышленности, экономики, культуры, личности: Материалы междунар. науч.-техн. конф. – В 2-х т. – Т. 2. – Минск: УП «Технопринт», 2002. – С. 423–428.

9. Лазарев В.С., Сафоненко О.К., Куровская Л.И. Анализ публикаций материалов студенческой научно-технической конференции «Новые материалы и технологии их обработки» // Там же, с. 429—434.

10. Лазарев В.С., Куровская Л.И., Сафоненко О.К., Ильянок В.А. Участие студентов БГПА в конференциях гуманитарного и экономического профиля // Актуальные проблемы современной философии и специфика преподавания гуманитарных дисциплин в техническом вузе: Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. 40-летию кафедры философских учений Белорусской государственной политехнической академии: В 2-х частях – Минск, 2001. – Ч. 2. – С. 100–104.

11. Лазарев В.С., Куровская Л.И., Сафоненко О.К. Участие студентов Белорусского национального технического университета в научных конференциях 2001 года: механико-технологический, энергетический и автотракторный факультеты // Материалы докладов Междунар. науч.-практ. конф. «Современные технологии образования – фундамент будущего». – Минск: УП «Технопринт», 2002. – С. 210—215.

УДК 796.092

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Бельский И.В.**

*Белорусский национальный технический университет  
Минск, Беларусь*

Наряду с системами тренировки и питания психологическая подготовка является важнейшей частью системы эффективной тренировки атлета.

Определим ключевые психологические компоненты, на которые может опираться атлет в своей подготовке. Кстати, эти установки являются общеприменимыми и могут быть использованы не только в спортивной деятельности.

Итак, это:

- мотивация,
- воля,
- концентрация,

- душевное равновесие.

Остановимся на каждом из ключевых компонентов психологической подготовки подробнее.

#### Мотивация.

Мотивация – это внутреннее обоснование человеком той или иной своей деятельности. По-другому, мотивация – это запас психической энергии.

Перед каждым атлетом и его тренером стоит задача максимально мотивировать свою спортивную деятельность. Создание верной мотивации – это сложный, многоступенчатый процесс, неразрывно связанный со всей системой тренировки.

Прежде всего, необходимо определиться с целями. Их должно быть несколько: главная, стратегическая цель – стать чемпионом страны, континента, мира, или принципиально изменить свою фигуру, избавиться от лишнего жира и т.д.; также необходимо иметь и ближайшую, краткосрочную, реально достижимую цель – прибавить в приседаниях 10 кг, выиграть первенство вуза, набрать 5 кг мышечной массы и т.д.

#### Воля.

Воспитание воли спортсмена – задача такая же сложная, как и оттачивание специальных навыков, и упускать этот момент тренировочного процесса ни в коем случае нельзя. Воспитание воли включает в себя работу над такими психологическими качествами, как:

- целеустремленность,
- настойчивость и упорство,
- решительность и смелость,
- выдержка и самообладание,
- инициативность и самостоятельность,
- дисциплинированность.

Во всех случаях тренировка воли имеет определенные общие закономерности:

- Начинать надо с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность.

- Спортсмен должен быть уверен, что предлагаемое трудное задание выполнимо. Следует избегать нерезультативных упражнений, применяемых для тренировки воли. Усилия воли, затраченные впустую, тренируют не волю, а неуверенность в себе.

- Необходимо вырабатывать способность к продолжительному волевому усилию.

- При тренировке воли следует использовать систему самоощущений – каждое достижение не должно пройти незамеченным для внутреннего судьи.

- Тренировка воли – это сугубо личное дело спортсмена и тренера, и поэтому не рекомендуется делать всеобщим достоянием ни сам процесс, ни его результаты.

- Одним из важнейших факторов для тренировки воли является регулярное ведение дневника. Настоятельно рекомендуем это простое, но чрезвычайно дисциплинирующее средство. В дневнике необходимо фиксировать не только выполненные тренировки, но и нюансы самочувствия, особенности питания и приема фармакологии. Анализ дневниковых записей позволяет выявить те или иные тенденции тренировочного процесса, а также определять состояние нервно-мышечной системы, ее индивидуальные реакции на нагрузки. Анализ дневника также позволяет атлету и его тренеру определить наиболее эффективную систему тренировок и восстановления.

#### *Концентрация.*

Успех в спорте можно сравнить с практикой мастеров дзен. Нужно добиться абсолютно полной концентрации, ни одна посторонняя мысль не должна проникать в ваше сознание ни на тренировке, ни, тем более, на соревнованиях. Любая посторонняя мысль – это неизбежно утечка сил. Спортсмену, на пределе сил выжимающему максимальный вес, стоит отвлечься на сотую долю секунды и ... неудача. Для того, чтобы этого не произошло на соревнованиях, необходимо работать над концентрацией на тренировке. Но в данном случае точнее будет сказать, что вся тренировка должна быть осознанно концентрированным действием. Каждый подход к снаряду нужно выполнять так, как будто это самый главный подход, как будто от его выполнения зависит ваша судьба. Результат от тренировок с использованием максимальной концентрации не заставит себя ждать. Мало того, потренировавшись так некоторое время, вы поймете, что только так и можно тренироваться, а все остальные способы нагружать себя физически к серьезной тренировке не имеют отношения.

Если спортсмену по тем или иным причинам не удастся добиться на тренировке максимальной концентрации, то это служит предупредительным сигналом организма – либо что-то не так в методической части: перетренированность, невосстановление; либо нет необходимого душевного равновесия; либо «хромаст» мотивация.

Подытоживая все сказанное, отметим, что способность к концентрации является важным качеством спортсмена и, одновременно, характеристикой его психофизического состояния.

#### *Душевное равновесие.*

Для того, чтобы показывать результаты на соревнованиях и выполнять тренировочные нагрузки, необходимо создать условия, при которых максимальное сосредоточение направлено именно на спортивную деятельность.

Почему в бывшем Советском Союзе многие спортсмены показывали выдающиеся результаты? – потому что была создана система подготовки, которая решала не только методические, но и все бытовые вопросы спортсмена. Сейчас же эти вопросы приходится решать самому спортсмену, в редких случаях тренер может оказать помощь.

Эмоциональный фон, на котором происходит тренировочный процесс, это очень существенный вопрос, и в тех случаях, если преобладают отрицательные эмоции, эффект от тренировки может быть прямо противоположным ожидаемому.

Существует много различных факторов, которые определяют эмоциональный фон. Вот некоторые из них:

- личная жизнь,
- сексуальная жизнь,
- семейная жизнь,
- работа,
- распорядок дня,
- диета,
- финансовые вопросы,
- здоровье.

Если на какой-то из этих факторов не обращать внимания, то он обязательно проявится в самый неподходящий момент и потребует «своего». Поэтому для успеха в спорте необходимо быть гармоничной личностью, сочетающей в себе различные качества. Давно известно, что в спорте побеждают не просто автоматы для подъема тяжестей или демонстрации скелетных мышц, а в первую очередь настоящие личности.

Таким образом, основной задачей данной статьи было обратить внимание представителей силовых видов спорта на необходимость серьезной психологической подготовки. Тех, кого заинтересовал этот вопрос, мы отсылаем к многочисленной психологической литературе. Кроме того, в последнее время стали популярны различные психологические тренинги и консультации, на которых специалисты-психологи и психотерапевты помогут вам решить ваши проблемы.