

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

Аннотация: В статье рассматривается проблема психологической подготовки легкоатлетов в предстартовый период. Проанализированы основные компоненты психологической готовности, такие как эмоциональная регуляция, концентрация внимания и целеполагание. Описаны эффективные методы и техники (идеомоторная тренировка, саморегуляция, ритуалы), применяемые для оптимизации предстартового состояния. Делается вывод о том, что систематическая психологическая подготовка является неотъемлемым элементом успешного выступления спортсмена на соревнованиях.

Ключевые слова: легкая атлетика, психологическая подготовка, предстартовое состояние, мобилизация, эмоциональная регуляция, концентрация внимания, спортивная психология.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности атлетов. В условиях острой конкуренции, когда функциональные возможности соперников зачастую находятся на одном уровне, решающую роль в достижении победы начинает играть психологический фактор. Особенно ярко это проявляется в легкой атлетике, где результат часто определяется сотыми долями секунды или сантиметрами.

Предстартовый период является одним из наиболее критических моментов в деятельности спортсмена. В это время возникает особое эмоциональное состояние — предстартовое волнение, которое может варьироваться от легкой мобилизованности до деструктивной тревоги и паники («стартовой лихорадки») или, наоборот, апатии («стартовой апатии»). Неумение управлять этими состояниями приводит к нерациональному расходованию энергии, нарушению координации и, как следствие, к нестабильным и низким результатам.

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки и внедрения в тренировочный процесс легкоатлетов целостной системы психологической подготовки, направленной на формирование навыков саморегуляции и стабильного выступления на соревнованиях.

Цель статьи — проанализировать структуру, методы и значение психологической подготовки легкоатлетов в предстартовый период.

Задачи:

1. Выявить ключевые компоненты психологической готовности спортсмена к соревнованию.
2. Охарактеризовать методы и техники психологической подготовки, применяемые перед стартом.
3. Определить значение систематической психологической работы для достижения высоких спортивных результатов.

Основная часть. 1. Компоненты психологической готовности легкоатлета перед стартом.

Психологическая готовность — это комплексное состояние спортсмена, характеризующееся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем активации, сосредоточенностью на предстоящей деятельности и стремлением к достижению цели. Можно выделить следующие ключевые компоненты:

1. Эмоционально-волевой компонент: Связан с управлением уровнем тревожности и мобилизацией. Задача спортсмена и психолога — достичь состояния «боевой готовности», при котором волнение является управляемым и способствует мобилизации ресурсов организма, а не подавляет их.

2. Мотивационный компонент: Определяет направленность и интенсивность усилий спортсмена. Четко сформулированная цель (не только на результат, но и на качество выполнения технических элементов) помогает сконцентрироваться и избежать ненужных мыслей.

3. Когнитивный компонент. Включает в себя концентрацию и распределение внимания. Легкоатлет должен уметь сфокусироваться на ключевых элементах своего выступления (например, на стартовом взрыве у спринтера или на ритме у стайера), блокируя при этом внешние раздражители (шум трибун, поведение соперников).

4. Операциональный компонент. Предполагает готовность к реализации конкретных технико-тактических действий. Этот компонент формируется через мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

2. Методы и техники психологической подготовки перед стартом. Практическая психологическая подготовка строится на применении комплекса методов, которые условно разделить на следующие группы:
– Методы идеомоторной тренировки (мысленное повторение). Спортсмен в состоянии релаксации мысленно, в деталях, представляет идеальное выполнение своей дисциплины: от выхода на стадион до финишного усилия. Это способствует укреплению нервных связей, улучшает координацию и снижает тревожность за счет создания ощущения «знакомости» ситуации.

Методы эмоциональной саморегуляции.

— Регуляция дыхания: Использование глубокого и ритмичного дыхания (например, техника «4-7-8») для снижения частоты сердечных сокращений и уровня стресса.

— Аутогенная тренировка: Применение специальных формул самовнушения («я спокоен», «мои мышцы сильны и упруги», «я полностью контролирую ситуацию») для достижения состояния расслабления и уверенности.

— Нейролингвистическое программирование (НЛП): Использование «якорей» — определенных жестов, слов или образов, которые через условный рефлекс вызывают нужное психологическое состояние (например, сжатие кулака для ощущения силы).

— Методы управления концентрацией внимания. Для сужения фокуса внимания используются методы, такие как концентрация на дыхании, на определенной точке на стадионе или на тактической задаче. Составление «плана-сценария» выступления помогает удерживать внимание в нужном русле.

— Предстартовые ритуалы. Стереотипные, повторяющиеся действия (определенная разминка, порядок надевания экипировки, прослушивание музыки) создают ощущение стабильности и контроля, снижая неопределенность, которая является источником стресса.

Эффективность этих методов достигается только при условии их систематического и длительного применения в тренировочном процессе, а не только непосредственно на соревнованиях.

Заключение. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что психологическая подготовка является не вспомогательным, а одним из ключевых элементов системы тренировки легкоатлетов высокого класса. Успешное выступление на соревнованиях напрямую зависит от способности спортсмена управлять своим предстартовым состоянием.

Систематическое применение методов психологической подготовки (идеомоторной тренировки, техник саморегуляции, упражнений на концентрацию) позволяет:

1. Достичь оптимального уровня мобилизации — состояния «боевой готовности».
2. Снизить негативное влияние стресса и тревожности.
3. Повысить стабильность и надежность соревновательной деятельности.
4. Максимально реализовать физический и технический потенциал спортсмена.

Интеграция психологического тренинга в общую программу подготовки легкоатлетов представляется не просто целесообразной, а необходимой для достижения высших спортивных результатов. Перспективой дальнейших исследований может стать разработка индивидуализированных программ психологической подготовки для различных легкоатлетических дисциплин (спринт, стайерский бег, технические виды), учитывающих их специфические требования к психике спортсмена.

Список цитируемых источников

1. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — М. : Физическая культура и спорт, 1990. — 192 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. — М. : Советский спорт, 2007. — 296 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. — СПб. : Питер, 2016. — 352 с.
4. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М. : ФиС, 1969. — 88 с.
5. Родионов, А. В. Психология спорта высших достижений: учебное пособие. — М. : Физическая культура, 2019. — 280 с.
6. Хазанова, В. Э. Предстартовые состояния спортсмена и их регуляция // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 5. — С. 45-47.