

Список використаних джерел:

1. Калинин Л.А. Реабилитация спортивных травм конечностей / Л.А. Калинин, В.В. Арьков, О.Н. Миленин // Медицина и спорт. – 2010. – № 4. – С. 27-28.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Київ. / В.М. Мухін. Вид-во. «Олімпійська література», 2000. – 486 с.
3. Ніканоров О.К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації / О.К. Ніканоров // Спортивна медицина. – 2015. – № 1-2. – С. 82-87.

Поручиков В.В.

старший преподаватель;

Якименко А.С.

преподаватель,

Харьковский национальный медицинский университет

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АРМСПОРТСМЕНОВ**

Уже давно известно, что для победы на соревнованиях нужно быть хорошо подготовленным не только физически, технически и тактически но и психологически, хоть некоторые спортсмены этот вид подготовки ставят на последнее место.

Проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень актуальна в армрестлинге. Можно очень хорошо подготовиться к главным соревнованиям сезона, подойти к ним на вершине своей формы. Но, к большому сожалению, на отборочных соревнованиях спортсмен может выступить потрясаяще, выигрывая у всех спортсменов, но на главных соревнованиях борьба по каким-то причинам не складывается. Все в один голос могут твердить, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Эта проблема волнует как тренеров, так и спортсменов по всем видам спорта.

Особенности психологической подготовки армрестлеров нуждается в детальном исследовании с целью повышения эффективности тренерской и соревновательной деятельности армрестлеров.

Цель исследования: определить повышение эффективности тренерской и соревновательной деятельности армрестлеров на основе объективной оценки их психологической подготовки.

Задание исследования:

- исследовать теоретическое понятие психологическая подготовка;
- определить особенности психологической подготовки армрестлеров к соревнованиям;

Объект научного исследования: психологическая подготовка армрестлеров к соревнованиям.

Предмет исследования: особенности психологической подготовки армрестлеров к соревнованиям.

Психологическая подготовка армрестлеров к соревнованиям

Немаловажное место в подготовке спортсмена занимает психика, ваш боевой дух и хорошее настроение может повлиять на поединок и на соревнование в целом.

Армреслинг – это вид спортивных единоборств, в котором нужно побороть руку соперника на валик стола, на котором состязаются спортсмены. Перед поединком производится взвешивание, и спортсмены проходят так называемую «проверку на прочность». На нем обязательно нужно психологически настроиться на победу и когда встречаетесь с соперником взглядом можно морально ослабить дух соперника, посмотрев на него. Это приведет к повышенной мышечной напряженности соперника, склонности ошибиться, соперник будет принимать защитную позицию, проявлять уважение или страх. Поэтому, «проверка на прочность» перед поединком может повлиять на бой в целом.

В любом виде спорта условия, в которых проходят тренировки, и условия в которых проходят соревнования очень отличаются. Поэтому в тренировочном процессе нужно максимально близко устраивать психологические ситуации, которые бы отвечали условиям на соревнованиях. Потому, что спортсмен будет, проходит так называемую моделирующую ситуацию. Нужно эмоционально точно попробовать вообразить ситуацию на соревнованиях, попробовать вообразить, как ты побеждаешь соперника, настраиваться только на победу.

Психологическая готовность – это психофизиологическое состояние, что дает возможность показать самый лучший результат спортсмена, направить тренирующегося на осуществление максимально высокой концентрации определенного приема в настоящий момент.

Психологическая подготовка делится на две части. Первая это – общая психологическая подготовка, которая проводится на протяжении всего года. Вторая – это специальная психологическая подготовка, которая направлена на определенные соревнования. Во время первой подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень мотивации, черт характера, эмоциональная стабильность, умение, самодисциплина и саморегуляции в соревновательной ситуации. В процессе второй психологической подготовки к определенным соревнованиям формируется специальная психологическая готовность спортсмена перед соревнованиями. Характеризующаяся полной уверенностью в собственных силах, рвением к победе, подходящим уровнем психологического состояния, стабильностью к воздействию внутренних и наружных препятствий, мастерством быстро и продуктивно исполнять действия в период соревнований, нужные с целью победы.

Безусловно, то, что наилучшей школой эмоциональной подготовки считается участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – главный компонент прочности спортсмена. Выступая на соревнованиях спортсмен всегда получает хороший опыт, на эмоциональном уровне,

который позволит улучшить профессионализм спортсмена. Таким образом, организация эмоциональной подготовки к соревнованиям обязана ориентироваться на развитие качеств и свойств личности и психологических состояний, какими постоянно обоснована благополучие и устойчивость соревновательной деятельности.

Единым принципом психической подготовки тренирующегося есть влияние как на сознание, так и на подсознание спортсмена. Методы должны подбираться с учетом индивидуальности каждого спортсмена. Такие как лекции и разговоры ориентированны на психическое образование спортсменов, внушенный отдых, внушенный сон, аутотренинг, размышления и рассуждения.

Перед боем в организме армрестлера совершаются непростые перемены, именуемые предстартовой реакцией.

Армрестлер обязан понимать, то что соревновательное состояние и связанные с ним признаки овладеют им. Тренер, старается проявить позитивное воздействие на развитие предстартовой реакции, прибегая к разным средствам на тренировках, и непосредственно перед боем.

Предстартовое состояние наступает с момента оповещения спортсмена об его участии в бое. Характер беспокойства возникает от значимости соревнований. Мысль о предстоящем бое приводит к учащению пульса, возможно, может начаться бессонница, появиться агрессия в ответ на шуточки товарищей. Армрестлер никак не должен сильно заикливаться на предстоящем старте. Последние тренировки перед боем должны быть занимательны, ориентированы на то что бы армрестлер поверил в собственные силы. Огромную роль играют средства отвлечения (это любимое хобби, книга).

Для того, что бы минуть предстартовую лихорадку проводиться разминка. Армрестлеры которые знают, что такое «лихорадочное состояние», могут его минуть средствами самовнушения: «Я физически подготовлен лучше всех, на последних соревнованиях я выступил очень хорошо».

Последним этапом психологической подготовки к бою, есть подготовка к выполнению физических упражнений. Главная задача состоит в том, что бы армрестлер максимально сосредоточился. С сознания должно пропасть все, что не связано с предстоящим стартом. Армрестлер должен научиться не отвлекаться на внешние раздражители.

Применение данных способов улучшает концепцию самоуверенности спортсмена. В момент соревнований это упрощает работу элементов сознания, таким образом снижается плохое влияние на подсознания. Процедура обучения станет намного результативнее, в случае если борец станет заниматься самовоспитанием. Запланированная соревновательная задача должна быть настоящей, пускай труднодостижимой, однако такого рода, какого борец в этой определенной ситуации способен достичь.

Специализированная психическая подготовка к соревнованиям ориентирована на формирование у спортсмена состояния «боевой готовности». Данный тип эмоциональной подготовки гарантируется огромным комплектом средств и способов.

Главная цель специальной эмоциональной подготовки спортсмена к определенному соревнованию – формирование состояния его психологической готовности к выступлению на соревнованиях. Основным элементом данной готовности считается установка в абсолютную реализацию абсолютно всех собственных способностей с целью достижения – победы либо запланированного итога.

Особая актуальность проблемы психологической подготовки армрестлеров к соревнованиям заключается в том, что большинство спортсменов этот вид подготовки ставит практически на последнее место, больше сил вкладывая в физическую, тактическую, и техническую подготовку. Спортсмен может прекрасно выступить на отборочных соревнованиях, пройти в финал, а там встретиться с соперником который при взвешивании просто эмоционально подавит тебя, одним взглядом, и у тебя возникнет страх, даже если ты физически намного сильнее соперника ты можешь проиграть бой, потому что психологически ты уже сам себя настроил на проигрыш. Поэтому нужно чаще принимать участие в соревнованиях, так как опыт очень важен для спортсмена, и для тренировки психологической подготовки. Нужно чаще на тренировке моделировать ситуацию которая может возникнуть при участие в соревнованиях. Также помогут приемы такие как лекции и разговоры ориентированны на психическое образование спортсменов, внушенный отдых, внушенный сон, аутотренинг, размышления и рассуждения. Психологическая подготовка занимает практически первое место в подготовке армрестлеров к соревнованиям и нуждается в детальном изучении ее.

Список использованных источников:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Гогунев, Б. Мартынов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Живора П.В. Армспорт: Учеб. пособие для студ высших пед. учебных заведений / П. Живора, А. Рахманов – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – С-Пб.: изд. «Питер», 2008. – 37 с.
4. Кондрашкин Е.Н. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 46 с.
5. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии / Курашвили В.А. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. – 114 с.