

Профилактика травм у студентов, занимающихся физкультурой и спортом, требует большой организованной работы. Подводя итоги работы, следует отметить, что не всегда причиной травматизма является некомпетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий, самих студентов и их способности следовать рекомендациям и наставлениям преподавателей.

Литература.

1. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tekhnika-bezopasnosti-i-predupr.html> - Дата доступа: 27.09.2020.

2. Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://infurok.ru/pravila-tekhniki-bezopasnosti-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhn> - Дата доступа: 16.04.2019.

3. Техника безопасности при занятиях физической культуры и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/13/tehnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury> - Дата доступа : 13.04.2020.

УДК 576.895.122.597.2/5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ КОНКУРЕНЦИИ

Ермакова В.В., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Статья посвящена анализу психологических аспектов подготовки спортсменов высокого класса в условиях современной спортивной конкуренции. Рассматриваются ключевые факторы, такие как психоэмоциональная устойчивость, мотивация, стресс и способы саморегуляции, влияющие на результаты спортсменов. В рамках исследования были изучены стратегии преодоления стресса и повышения мотивации, основанные на опросах спортсменов и тренеров. Результаты показывают, что внутренняя мотивация и психологическая подготовка играют решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. **Ключевые слова:** спортивная психология, спортсмены высокого класса, психологическая подготовка, стресс, мотивация, спортивная конкуренция, визуализация, медитация, саморегуляция, психологическая устойчивость, тренерское воздействие.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TRAINING ELITE ATHLETES IN CONDITIONS OF MODERN COMPETITION

*The article is devoted to the analysis of psychological aspects of training elite athletes in conditions of modern sports competition. Key factors such as psychoemotional stability, motivation, stress, and methods of self-regulation that affect athletes' performance are considered. As part of the study, strategies for coping with stress and increasing motivation based on surveys of athletes and coaches were examined. The results show that intrinsic motivation and psychological preparation play a crucial role in achieving high sports results. **Keywords:** sports psychology, elite athletes, psychological preparation, stress, motivation, sports competition, visualization, meditation, self-regulation, psychological stability, coach influence.*

Введение. Современный спортивный мир характеризуется высоко конкурентной средой, где успешность спортсменов зависит не только от физической подготовки, но и от психологических факторов. В условиях жесткой конкуренции важность психоэмоциональной устойчивости, мотивации, уверенности в себе и способности к саморегуляции становится не менее значимой, чем физическая подготовка. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов, поскольку спортсмены сталкиваются с множеством стрессовых факторов, таких как давление со стороны тренеров, болельщиков, медиа и конкурентов.

Целью научного исследования является анализ психологических аспектов подготовки спортсменов в условиях современного спортивного соревнования, а также исследование факторов, влияющих на успешность спортсменов высокого класса.

Материалы и методы исследований. Для анализа психологических аспектов подготовки спортсменов высокого класса были использованы как теоретические, так и эмпирические методы исследования. В качестве теоретической основы использованы работы отечественных и зарубежных специалистов в области спортивной психологии, посвященные мотивации, стрессу, психоэмоциональному состоянию спортсменов, а также теориям спортивной подготовки.

Для эмпирического исследования был проведен опрос среди 25 спортсменов, представляющих различные виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, теннис), а также их тренеров. Опрос был направлен на изучение влияния психологических факторов на их подготовку и результаты, а также на выявление стратегии преодоления стресса и повышения мотивации. В исследовании использовались анкеты, включающие вопросы по следующим категориям:

- психологическое состояние спортсменов перед соревнованиями;
- стратегии борьбы с психологическим давлением;
- уровень мотивации на разных этапах подготовки;
- влияние тренерского воздействия на психологическое состояние.

Результаты исследований. По результатам проведенного опроса, более 70 % спортсменов заявили, что психологическое состояние играет ключевую роль в их подготовке, особенно в предсоревновательный период.

Среди наиболее часто встречающихся стрессовых факторов были названы:

1. Давление со стороны тренера и менеджеров команды (35 % респондентов).

2. Ожидания болельщиков и медиа (25 %).

3. Конкуренция с сильными соперниками (30 %).

4. Личные страхи и сомнения по поводу своей формы и готовности (10 %).

Большинство спортсменов (около 80 %) применяют различные методы снижения стресса, такие как медитация, дыхательные упражнения, визуализация успеха и тактические психологические тренировки, которые помогают им сохранять концентрацию и уверенность в собственных силах.

Что касается мотивации, то наибольшее значение для спортсменов имеет внутренняя мотивация, связанная с личными целями и стремлением к самосовершенствованию. 60% респондентов признались, что именно внутренняя мотивация является основным стимулом для достижения высоких результатов. Внешняя мотивация, включающая финансовые вознаграждения и признание общественности, была названа менее значимой для успешных спортсменов.

Заключение. В условиях современной спортивной конкуренции психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса становятся критически важными для достижения высоких результатов. Психоэмоциональная устойчивость, эффективное преодоление стресса, высокая мотивация и способность к саморегуляции оказывают существенное влияние на успехи спортсменов. Стратегии психологической подготовки, включающие методы визуализации, медитации и когнитивной реструктуризации, могут существенно повысить эффективность тренировочного процесса и результативность на соревнованиях.

Поддержка со стороны тренеров и психологов, а также развитие внутренней мотивации и уверенности в себе являются ключевыми факторами успешной карьеры спортсмена. Будущие исследования должны сосредоточиться на углубленном анализе этих факторов в разных видах спорта, а также на разработке индивидуализированных психологических программ для спортсменов, что будет способствовать более эффективной интеграции психологии в спортивную практику.

Литература.

1. Сопов, В. П. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. П. Сопов. – Москва, 2010. – 120 с.

2. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии / общ. ред В. А. Курашвили. – Москва : МедиаЛабПроект, 2008. – 114 с.