**Ключевые проблемы психологической подготовки юных легкоатлетов**

**Аннотация:** Изучены понятие и структура психической подготовки. Выделены факторы, влияющих на психологическую подготовку юных легкоатлетов. Полученные данные указывают на потребность в дальнейшей работе по развитию данного компонента подготовки.

В целях объективного изучения исследуемой проблемы применялся комплекс исследовательских методов, включающий в себя:

1. Теоретический анализ и синтез литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом.

Согласно мнению ведущих специалистов спортивной области, целенаправленная психологическая подготовка юных спортсменов является неотъемлемой частью современного спортивного процесса. Она не только способствует повышению спортивных результатов, но и формирует психически здоровых, устойчивых к стрессам и уверенных в себе личностей. Ключевой момент здесь – профессиональный подход, основанный на научных принципах и учитывающий индивидуальные особенности юных атлетов. Отсутствие систематической психологической подготовки может не только ограничивать спортивный потенциал, но и приводить к серьезным психологическим проблемам в долгосрочной перспективе.

Целенаправленная психологическая подготовка юных спортсменов необходима по нескольким причинам:

1. Многие психологические барьеры у взрослых спортсменов связаны с пробелами, возникшими на ранних этапах спортивной карьеры.
2. Молодые спортсмены более открыты к обучению и развитию, что делает психологическую работу с ними особенно плодотворной.
3. С учетом омоложения спорта, психологическая подготовка должна обеспечивать их стабильность на протяжении всего их спортивного пути.

Выделение факторов, влияющих на психологическую готовность юных легкоатлетов, — это комплексная задача, требующая учета множества переменных. Личностные факторы играют ключевую роль, оказывая прямое влияние на спортивные результаты, мотивацию, психологическое благополучие и общую удовлетворенность от занятий спортом. Они являются своеобразным “фундаментом”, на котором строится вся спортивная карьера.

**Когнитивные факторы.** В широком смысле, когнитивный компонент относится ко всем ментальным процессам, которые позволяют нам воспринимать, обрабатывать, хранить и использовать информацию. В контексте психологии спорта, когнитивный компонент охватывает широкий спектр ментальных функций, которые критически важны для эффективной спортивной деятельности.

Он играет критически важную роль в спортивных достижениях, особенно у юных атлетов, поскольку напрямую влияет на их способность эффективно тренироваться, выступать и справляться с трудностями. Значимость осведомленности в области спортивной подготовки, спортивной тренировки и психической подготовки, в легкой атлетике приведена в схеме 1.

*Схема 1*

**Мотивационные факторы**. Мои профессиональные наблюдения убедили меня в том, что юные легкоатлеты демонстрируют недостаточную осведомленность в ключевых вопросах спортивной подготовки, тренировочного процесса и, особенно, психологической подготовки. Основываясь на свой опыт, я заметила, что у многих спортсменов отсутствуют четкие представления о принципах спортивной тренировки, методах психологической подготовки и в понимании особенностей предсоревновательной психологической настройки. Эти наблюдения привели меня к выводу о необходимости более пристального внимания к когнитивной составляющей подготовки юных легкоатлетов.

Серьезной проблемой в психологической подготовке является поддержание долгосрочной мотивации спортсменов к постоянному развитию. На этапе начальной подготовки, когда тренировочный процесс характеризуется относительной легкостью, новизной и постоянным прогрессом, естественный интерес юных спортсменов поддерживается достаточно легко. Однако, в дальнейшем, с увеличением интенсивности тренировок, стабилизацией результатов и, иногда, их стагнацией, многие спортсмены не в состоянии сохранить прежний интерес. Это нередко приводит к отказу от тренировок или поиску новых, но столь же неустойчивых интересов в других видах спорта.

**Психоэмоциональный фактор.** В спортивной психологии тревожность рассматривается как важный фактор, влияющий на тренировочный процесс и соревновательную эффективность. Многочисленные исследования, в том числе работы Кретти, Ханина, Лендерса и Мартенса, подчеркивают эту связь. Тем не менее, научное сообщество не пришло к единому мнению о роли тревожности в спорте. Практика показывает, что спортсмены с высокой тревожностью, несмотря на их стремление к достижениям, часто демонстрируют снижение результатов из-за повышенного стресса в условиях соревнований. При этом, спортсмены с низкой тревожностью, как правило, также не достигают высоких результатов ввиду недостаточной мотивации.

Внешние факторы также играют важную роль в формировании психологической готовности юных легкоатлетов, так как они создают ту среду, в которой спортсмен растет, развивается и совершенствуется. Эти факторы представляют собой “окружение” спортсмена и могут как способствовать его успеху, так и, наоборот, стать причиной проблем и препятствий на пути к достижениям.

**Внешние факторы** могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психологическую готовность юных легкоатлетов:

* Положительное влияние: поддержка, понимание, качественное обучение, комфортные условия и благоприятная атмосфера создают прочную основу для развития уверенности в себе, мотивации, эмоциональной устойчивости и спортивных достижений.
* Отрицательное влияние: давление, критика, отсутствие поддержки, плохие условия тренировок, конфликты в команде, дискриминация и другие негативные факторы могут привести к стрессу, тревожности, снижению мотивации, потере интереса к спорту, эмоциональным проблемам и снижению результатов.

**Вывод**: Личностные факторы являются фундаментальным элементом психологической готовности юных легкоатлетов. Их развитие и укрепление является важной задачей для тренеров, родителей и самих спортсменов. Работа над личностными качествами не только способствует спортивным достижениям, но и формирует гармоничную, успешную и эмоционально устойчивую личность.

На основе проведенного анализа, можно выделить следующие ключевые проблемы в подготовке юных легкоатлетов:

* Низкий уровень знаний: большинство спортсменов демонстрируют неопределенные ответы на вопросы о спортивной тренировке, что указывает на серьезные пробелы в теоретической подготовке.
* Недостаточная мотивация: многие юные спортсмены не имеют прочной мотивации к занятиям выбранным видом спорта.
* Неверные ценностные ориентации: ценности многих легкоатлетов смещены в сторону развлечений, а не спортивных достижений, и в группе превалирует стремление к общению.
* Дисбаланс тревожности: у значительной части спортсменов выявляется как низкий, так и высокий уровень тревожности, что препятствует правильной предстартовой настройке.

Ключевые проблемы во внешних факторах могут серьезно препятствовать развитию юных спортсменов и негативно влиять на их психологическую готовность. Очень важно выявлять эти проблемы и предпринимать целенаправленные действия для их решения. Это требует совместных усилий тренеров, родителей, спортсменов, спортивных организаций и общества в целом. Создание поддерживающей, благоприятной и безопасной среды является основой для успешного развития юных спортсменов и достижения ими высоких результатов.