

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОДІБІЛДИНГУ**

Бодібілдинг, як вид спорту, виник досить давно та зародився у постійному прагненні людства до фізичної й духовної досконалості. У далекому минулому люди намагалися виростити із своїх дітей справжніх воїнів, для цього вони багато уваги приділяли не лише фізичному вихованню, а і духовному та розумовому розвитку. Саме ця ідея злагодженого розвитку особистості і лягла в основу сучасного бодібілдингу.

У бодібілдингу тема спортивної психології актуальна як ніде так як цей спорт побудований на подоланні бар'єрів. Наполегливість та боротьба із самим собою – це те, від чого залежить успіх у залі.

Результатом наполегливої праці для будь-якого спортсмена є змагання. Змагання в бодібілдингу – це перш за все важка м'язова робота та тактична боротьба, яка супроводжується нервовою і психічною напругою. Найчастіше спортсмен своїм девізом ставить: результат за будь-яку ціну.

Хвилювання перед змаганнями у кожного спортсмена проявляється по-своєму. У когось проявляється страх через агресію, а у когось починається тремтіння у тілі, хтось не може включитись. Тому, допомога спортсменам має бути різнобічною.

На нашу думку, щоб виступ на змаганнях був успішний, спортсмену важливо мати певний рівень не тільки фізичної, але й психологічної підготовки. Часто у змаганнях вирішальним для перемоги є психологічна підготовленість спортсмена і вміння у стресових ситуаціях керувати собою. Однією з важливих умов досягнення високого результату у змаганнях є рівень стресового чинника.

Для зниження надмірного неспокою в спортсменів психологи застосовують методи, для зняття відчуття страху в екстремальних ситуаціях під час змагань. Одним із таких методів є десенсибілізація (зняття чутливості). Ця методика полягає в тому, що спортсмен спочатку пристосовується до ситуацій, з незначною тривожністю, а потім – до ситуацій, що викликають високу тривожність.

Також, велике значення має сеанси психотерапії перед змаганнями, які допомагають зняти напругу та подолати стан тривоги або пригнічення. Часто під час терапії використовують аудіозаписи із спеціальними словами формулами які підвищують віру у себе.

Ще один метод який використовується для зниження рівня тривожності та підвищення мотиваційного успіху є “ментальне” тренування. Цей метод складається із м’язового та психічного розслаблення, ідеомоторного тренування, зосередження на увазі й зусиллях, боротьба зі страхом, вироблення психології переможця.

Отже, головні завдання спортивної психології бодібілдингу полягають у розумінні та вивченні діяльності, визначенні особливостей особистості спортсменів, розробці методики тренування, профілактику психологічних травм та вигоряння, створення установки на перемогу. Саме тому, психологія дуже допомагає у бодібілдингу.

На нашу думку, для тренера дуже важливо вміти знаходити індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Так як кожна людина – це унікальна особистість, яка не схожа на інших і має свої переваги та недоліки.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГРЯ,  
старший викладач*