

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ПОДГОТОВКУ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Черкасская Яна Наильевна

студент, Красноярский государственный медицинский университет, РФ, г. Красноярск

Кононенко Ирина Олеговна

канд. пед. наук, доцент, Красноярский государственный медицинский университет, РФ, г. Красноярск

Современные условия развития общества предъявляют достаточно жесткие требования для реализации человека в определенных видах деятельности с сохранением психологического благополучия.

Это имеет большое значение и для спортсменов, которые реализуют свой физический потенциал в соревнованиях.

Решение проблемы сохранения психологического состояния, независимо от физических нагрузок, заложено в самом человеке. [12]

Участие в соревнованиях является важнейшим элементом квалификационных показателей спортсмена как человека, овладевшего определенными навыками и приемами, а также имеющего определенную физическую подготовку.

При этом важно помнить, что каждое соревнование требует от спортсмена большого нервно-психического потенциала, который разряжается во время выступления и нередко приводит к значительным физическим и душевным травмам.

Именно экстремальность условий соревнований является показателем стабильности психологического состояния спортсмена.

При этом, участие в соревнованиях показывает определенные результаты как итоги конкретного этапа в становлении спортсмена как профессионала.

Физические нагрузки, которые испытывает спортсмен в ходе подготовки к соревнованиям, оказывают влияние на его физическое и психологическое состояние.

В одних случаях они закаляют его, в других, наоборот, могут привести к серьезным нервно-психическим нарушениям, что может потребовать отстранения его не только от тренировок, но и от занятий спортом.

Если спортсмен регулярно занимается спортом, то постоянные тренировки развивают у него координированность движений и развивают все группы мышц.

Помимо этого, человек, постоянно испытывающий физические нагрузки в процессе занятий спортом, включен в двигательную деятельность, состоящую из со сложной структуры двигательных действий. здесь разговор идет о качестве и точности исполнения, гибкости тела, координации движений и, в целом, общей физической и психологической подготовленности.

Систематические тренировки обеспечивают подготовленность к соревнованиям, что способствует физическому совершенствованию спортсмена.

Физическое развитие, а именно акцент на тренировке определенных групп мышц, является показателем соответствия спортсмена определенному виду спорта.

Хотя, при этом, для занятий профессиональным спортом важно полноценное физическое развитие.

Теоретические исследования, проводимые современными исследователями, показывают, что физические нагрузки воздействуют и на психологическое состояние спортсменов, а корректируют психические процессы, состояния и свойства.

Поэтому в процессе формирования личности спортсмена важно не только физически его развивать, но и психологически закалять. [10]

Спортсмен постоянно нуждается в физической активности, которая является физиологической потребностью любого человека, так как надобность в движении является генетически обусловленной и передаются по наследству в форме задатков, которые в процессе жизнедеятельности могут быть развиты в способности.

При этом, отдельные физические активности способны активизировать специфические психические состояния, снижающие психоэмоциональную напряженность, улучшая общеэмоциональный фон, повышая умственную работоспособность, что очень важно для спортсменов, принимающих участие в соревнованиях.

Доказательством правдивости качественного воздействия физической активности во время подготовки к соревнованиям на психологическое благополучие человека служат достаточное количество научных исследований, в частности описываемые К.В. Шакурой и К.П. Мацевичем. [13]

Э. В. Шестаковой в своей статье описывается опыт американских авторов, которые изучали воздействие физической нагрузки на психические процессы и состояния человека.

При этом физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут приносить разные по продолжительности эффекты. Наиболее интересным является действие срочного эффекта (который может быть по продолжительности временным), что обусловлено цикличностью физической нагрузки во время подготовки к соревнованиям.

Именно срочный эффект оценивает психическое состояние сразу после физической нагрузки и позволяет снижать состояние тревоги.

По мнению автора нельзя забывать о роли стресс-факторов в результатах спортивной деятельности. [14] И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова и Е. Ю. Кузнецов описывают две группы стресс-факторов, которые подразделяются на предсоревновательные и соревновательные.

Первая группа состоит из:

- 1) предшествующих плохих тренировочных и соревновательных результатах, которые снижают мобилизацию внутренних ресурсов спортсмена;
- 2) положения фаворита перед соревнованием, что отрицательно сказывается на собранности спортсмена;
- 3) предыдущих неудач, уменьшающих веру в свои возможности и силы;
- 4) завышенных требованиях тренера и самих спортсменов, не соответствующих уровню подготовленности спортсменов к достижению искомого результата;
- 5) постоянных мыслей о необходимости выполнить поставленную задачу, что может служить

тормозящим фактором в ситуации мобилизации своих сил для рывка перед победой;

6) предшествующих поражениях от соперника на соревнованиях, что может быть зафиксировано в следовой памяти и проявляться в решающих моментах соревнований.

Вторая группа стресс-факторов основывается на:

- 1) неудачах на старте, возникающих не только на фоне человеческого фактора, но и погодного, социального и других;
- 2) необъективном судействе, которое обусловлено как предвзятостью судей, так и возможной некомпетентностью;
- 3) отсрочки старта по разным причинам, что психологически очень сильно влияет на соревнования;
- 4) повышенном волнении, как следствием возбудимости нервной системы или прокручиванием в голове соревнования вместо полноценного ночного отдыха;
- 5) значительном превосходстве соперника как по подготовленности, так и по физическим возможностям и технике;
- 6) неожиданно высоким результатам соперника, несмотря на результативность тренировок спортсмена;
- 7) незнакомом противнике, техника и уровень подготовки которого спортсмену не известна;
- 8) плохом физическом самочувствии спортсмена, связанном с различными обстоятельствами. [6]

Для того, чтобы обеспечить оптимальное психологическое состояние перед соревнованиями во время тренировок важно формировать у спортсмена психическое состояние, способствующее максимально использованию своей готовности к максимальному результату в соревновании, а также противостоянию возникающим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, способным отрицательно влиять и вызывать рассогласование в его действиях.

Во время подготовки к соревнованиям важно мобилизовать спортсмена на высокие результаты в состоянии психологической готовности, которую важно сохранить до завершения соревнований.

Для этого тренер должен дать конкретную установку на ожидаемый соревновательный результат и на то, чтобы преодолеть возможные препятствия в ходе соревнования. [5]

Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин описывают психологические особенности соревновательной деятельности:

- мотивацию, направленную на достижение высокого результата, самоутверждения в обществе за счет своих побед на соревнованиях, реализацию потребности в физической активности через постоянные тренировки, осознание своих психических и физических возможностей в сложных ситуациях, включающих в себя спортивные тренировки и соревнования;
- целеполагание, которое направляет спортсмена к получению определенного результата спортивной деятельности через накопление соревновательного опыта, включающего аксиологическую, нравственно-этическую, эмоционально-смысловую, предметную составляющие; уровень его спортивного профессионализма в совокупности с интеллектуальным, личностным развитием;
- предметность, раскрывающая осознание систематичной тренировки активности спортсмена,

направленной на спортивный успех путем использования в этих целях индивидуального опыта, а также физических и психических возможностей с помощью вспомогательных средств (упражнений, технического оснащения). [1]

Для осуществления соревновательной деятельности необходимо регулярно осуществлять практики физической и психической активностей. [15]

Для каждого вида спорта существует определенный стиль деятельности, корректируемый индивидуально-психологическими особенностями спортсмена. Именно в стиле деятельности проявляются индивидуальности в работе, уравниваемые индивидуальной системой психических средств. [3]

Оптимальный выбор приемов и способов деятельности способствует наилучшему выполнению действий в условиях соревновательной борьбы.

Соревнование является важнейшей частью деятельности спортсмена, подготовка к которому осуществляется благодаря подготовительному этапу в виде систематических тренировок.

Последние, выполняя роль своеобразного экзамена для спортсмена, помогают обеспечивать результативность соревновательной деятельности.

В то же время, именно тренировки позволяют тренеру осуществлять воспитательную работу, направленную на развитие личности спортсмена.

Отечественными психологами описываются общие психологические особенности разнообразных видов спортивной деятельности, которые оказывают воздействие на психологическое состояние спортсменов, закаляя его. Это обусловлено тем, что соревнования в форме поединка, групповой борьбы, прямого физического контакта, индивидуальной борьбы и других обладают стимулирующим влиянием; ориентированы на достижение победы или лучшего результата; имеют социальную значимость в виде общественной известности и оценки их результатов; имеют личностную значимость для каждого спортсмена; развивают эмоционально-волевую сферу личности. [11]

Развитие эмоциональной устойчивости спортсмена к возникающим психологическим барьерам, препятствующим достижению желаемого результата, которые могут неожиданно возникать в ходе соревнований является важнейшей частью подготовки к соревнованиям.

Так, Ф. Геновым описываются особенности спортсменов, которые мобилизуют свой внутренний ресурс во время соревнований, как и других, теряющих способность к преодолению трудностей. [2]

Поддержание психологического благополучия спортсменов при подготовке к соревнованиям является необходимым условием активной и нормальной его жизнедеятельности.

Физическая активность, которая систематична и целенаправленна является мощным регулятором психических состояний спортсменов.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - №1 (12). - С. 153-169.
2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М.: ФИС, 2010. 245с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: ФИС, 2013, 192с.

4. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 140 с.
5. Гранько, А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. - 2015. - № 1 (1). - С. 23-25.
6. Григорьева, И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. - 2015. - Т. 4, № 2-2 (12). - С. 27-29.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2011.
8. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. - М.: Медицина, 2013. - 284 с.
9. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.-М.: Спорт, 2018.- 320 с.
10. Паценко А.В., Галонский В.Г., Кунгуров С.В., Черниченко А.А., Николаев В.М. Синдром перетренированности: особенности влияния интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов// Научно-медицинский журнал «Вестник Авиценны» Таджикского государственного медицинского университета имени Абуали Ибни Сино. №1, январь-март 2016. – С. 144-148.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер пресс, 2014, 384с.
12. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. - Киев: Олимп. лит., 2015. – 528 с.
13. Шакура В. К.В., Мацевич К.П. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека // Наука вчера, сегодня, завтра. №2-1 (24). 2016. - С. 129-133.
14. Шестакова, Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. - 2015. - № 2 (27). - С. 94-99.
15. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009, 296с.