

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Цуркан Олег Валерьевич**

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя,  
Военный институт физической культуры МО, РФ, г. Санкт-Петербург

**Дутчак Павел Романович**

канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя,  
Военный институт физической культуры МО, РФ, г. Санкт-Петербург

### **OVERCOMING STRESS AND NEGATIVE EMOTIONS IN THE TRAINING PROCESS OF MILITARY EMPLOYEES IN PREPARING FOR COMPETITION**

***Oleg Tsurkan***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Overcoming Obstacles and Hand-to-Hand Combat, Military Institute of Physical Culture of the Moscow Region, Russia, St. Petersburg*

***Pavel Dutchak***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Overcoming Obstacles and Hand-to-Hand Combat, Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense, Russia, St. Petersburg*

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности волевой подготовки военнослужащих для преодоления стойких негативных эмоций и стресса вызванных общим состоянием фрустрации в рамках тренировочного процесса. Авторский коллектив предлагает стратегию преодоления фрустрации.

**Abstract.** The article considers the possibilities of strong-willed training of military personnel to overcome persistent negative emotions and stress caused by a general state of frustration within the framework of the training process. The team offers a strategy to overcome frustration.

**Ключевые слова:** фрустрация; стресс; подготовка к соревнованиям; тренировочный процесс; волевые процессы военнослужащих.

**Keywords:** frustration; stress; preparation for competitions; training process; strong-willed processes of military personnel.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неожиданным возникновением препятствий

на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым результатом служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена, оказывая влияние на исход соревнования. Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение. Таким образом, в регуляции психических состояний военнослужащих активно занимающихся спортом особое место отведено средствам саморегуляции. Саморегуляция выражается в воздействии человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетаний. Традиционно, в спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка [2].

Анализируя психологическое состояние спортсмена, в специальной литературе отмечено негативное влияние фрустрации, разработаны компоненты тренировочного процесса по преодолению, позволяющие обеспечить отдых и снижение нагрузки. Однако, профессиональный спортсмен должен управлять своими действиями, мыслями, переживаниями для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, опираясь на определенные волевые качества, которые обеспечили бы ему успех. При подготовке курсантов и слушателей занимающихся спортом к соревнованиям или сдаче регулярных проверочных нормативов, тренеры сталкиваются с проблемой волевой подготовки военнослужащих, направленной на формирование воли и сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели. Для определения уровня волевой подготовленности существует большое количество психологических методик, по различным качествам: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка и т.д. [1]

Следует отметить, что для эффективности волевой подготовки необходимо воспитывать все волевые качества, но упор делать на те, которые являются ведущими в избранном виде спорта [2].

Состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением в современной психологии называют словом «релаксация». Релаксация может быть долговременной или кратковременной, произвольной или непроизвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов или снотворных препаратов. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Релаксация помогает справиться с внутренним напряжением, стрессом и тревожностью. Расслабление, или релаксация, – состояние, противоположное напряжению. Навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса. Применение методик релаксации лучше, чем транквилизаторы тем, что действуют быстрее, позволяя за минуты эффективно расслабиться, не вызывая побочных эффектов, свойственных транквилизаторам, таких как заторможенность, рассеянность, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д. В то время, как таблетки и медицинские препараты начинают действовать через 20-30 минут после их приёма и могут вызывать заторможенность и зависимость. Отрицательные стрессовые эмоции, такие как страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение всегда вызывают мышечное напряжение. Взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если военнослужащего научить произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, он тем самым научится эффективно управлять своими эмоциями[1].

При тренировке сборных команд военного института по рукопашному бою, обучение произвольному снятию избыточного напряжения, путем обучения слушателей целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

Воспитание моральных, волевых качеств и психологическую подготовку возможно предусмотреть в тренировочном процессе, путем применения основных методов воспитания: разъяснения, убеждения, одобрения, поощрения и наказания, а также наглядный пример. Отметим, что в поощрение особенно нуждаются менее подготовленные военнослужащие. Однако за нежелательные поступки, такие как нарушение режима тренировки или подготовки к соревнованиям, следует наказывать. Наказанием может стать как объявленное замечание или выговор, так и удаление с занятий, отстранение от соревнований. Огромное значение имеет личный пример преподавателя (инструктора, тренера), его отношение к спорту и дисциплинированность. Можно утверждать, что это способствует укреплению умения подчинять личные интересы интересам команды, и искореняет проявление отрицательных эмоций.

Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера (инструктора), в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях.

Хорошая психологическая подготовленность — это умение владеть собой и полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, игнорируя посторонние раздражители, в любых условиях без нарушения координации движений, даже в борьбе с более сильными соперниками.

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Правильно организованная психологическая подготовка должна создавать такой подъем, так как любые спортивные достижения — это, в первую очередь, результат усилия воли [2].

У военнослужащих (слушателей, курсантов) испытывающих в ходе усиленной подготовки к соревнованиям и первенствам психологический дискомфорт, связанный с переживаниями фрустрации, непременно отражается на их здоровье, общей успеваемости и спортивных результатах. Фрустрация возникающая тогда, когда на пути к удовлетворению жизненно важной потребности, например, такой как победа, на соревнованиях или высокий результат первенства, возникают непреодолимые препятствия или ограничения. Препятствия на пути к достижению цели имеют и положительное значение, принуждая человека мобилизовать все свои способности и силы на их преодоление. Нами выработана методика, позволяющая в ходе учебно-тренировочного процесса развивать навыки преодоления фрустрации, а так же разработан комплекс рекомендаций с целью оказания помощи военнослужащим в нейтрализации переживаний, связанных с фрустрацией.

При введении новых образовательных стандартов в содержание профессиональной деятельности педагога высшего учебного заведения особое внимание уделено сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся, обеспечению их безопасности. Таким образом, преподавателю, тренирующему сборную команду или отдельных спортсменов, теперь отведена активная позиция, он должен научить подопечных видеть событие с разных сторон, помогать изменять отношение курсантов с различными точками зрения к ситуации, отслеживать свое психоэмоциональное состояние и позитивно влиять на нее.

Фрустрация — это такое психическое состояние, для которого характерна безысходность, глубокая печаль, разочарование, неудовлетворенность, тревога, психологический ступор, раздражение, расстройство замыслов, отчаяние. Состояние фрустрации может наступить как в период тренировки, так и накануне соревнования, а может накатить после, когда желаемый результат не достигнут, а горечь разочарования сменяется фрустрацией и отстранением. Рекомендации по преодолению фрустрации могут быть от самых простых, таких как встать под холодный душ, так и носить элементы аутогенной тренировки и релаксации.

Проблема фрустрации является предметом экспериментальных исследований спортивной психологии. Следует отметить, что тренер также как и спортсмен фрустрирует, потому что усилия, которые он приложил, не соответствуют полученному результату. Допустим, тренер хочет, чтобы его подопечные были готовы к тренировке к 8:00, но даже несмотря

на то, что все было подготовлено еще накануне (одежда, план тренировки и т. д.), у команды (спортсмена) получилось собраться только к 8:30. В результате день тренера сразу начинается с фрустрации. Если такое перманентное разочарование становится частью его профессиональной жизни, то он начинает жить с чрезмерным уровнем стресса, который становится разрушительным по прошествии некоторого времени [1].

Правильное восприятие состояния фрустрации, содействует конструктивному его преодолению и способствует приобретению стратегий борьбы. Отличные расслабляющие методы, которые могут быть использованы в любом месте, это глубокое дыхание, визуализация и смена деятельности. Переключив спортсмена на другой вид деятельности, можно переориентировать его мысли и создать ощущение спокойствия. Успокоив, можно с чистым разумом начать применять методы решения проблемы, чтобы выяснить, как можно справиться с препятствиями, которые мешают добиться желаемого результата. Важнейший этап, это разрушение мысленных шаблонов, которые подпитывают разочарование.

На старт выходят сто спортсменов, побеждает первая тройка, у каждого спортсмена случаются неудачные дни, череда стартов. Для достижения спортивных высот важное умение – двигаться вперед несмотря на неудачи, уметь анализировать свое выступление как успешное или удовлетворительное по определенным критериям. Освоив успешные подходы в преодолении фрустраций и приобретя состояние душевного равновесия. Неудачный соревновательный старт приводит к негативным мыслям, формирует отрицательные установки, потому, для тренера важно уметь вернуть спортсмену желание биться, сражаться, преодолевать и преодолевать сложности, усталость и боль, принять и усвоить прошлые неудачи и настроиться на работу для будущих достижений. Выработать установки, которые помогут ему вернуться в строй быстро и без потерь. Таким образом можно резюмировать некоторыми рекомендациями:

1. После череды «провалов» нужно прочувствовать радость от привычных движений и легких тренировок. В первый период спортсмену не следует ставить специально распланированные задачи по тренировочному процессу.
2. Подобрать методы и приемы способные снять эмоциональное напряжение, вызванное промахами и ошибками.
3. Использовать ресурсы прошлых успехов, тренер может рассказать собственную позитивную историю. Историю трудных соревнований, преодоления себя, победой над сложностями. Внешний ресурс это вера и поддержка со стороны. Вера близкого человека подбодрит в моменты отчаяния.
4. Помочь разобраться в причинах провала, допущенных ошибках. (Обсудить, проанализировать, разложить по элементам и спланировать план дальнейшего движения).
5. Сместить акцент с постоянного анализа произошедшего и самокопания, направить внимание на окружающую обстановку. При возвращении вновь к негативному настрою выполнить следующее упражнение:

- назовите 4 предмета, которые сейчас видите;
- назовите 3 вещи, которые физически ощущаете;
- назовите 2 вещи, которые можете сейчас попробовать на вкус;
- назовите 1 качество, которое вам в себе нравится.

Это отвлечет сознание спортсмена. Проблему стоит разрешать не сразу, разбивая ее на серию реально достижимых шагов. Именно малый, но реалистичный успех способен повысить мотивацию к тренировочной и соревновательной работе, оставив неудачи в прошлом.

## **Список литературы:**

1. Василюк Ф. Е. Современные представления о переживании. [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М., 2002.
2. Матвеев Л. Г. Общая теория спорта / Л. Г. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 124 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 478 с.