РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ

Давтян Р.А., Гончарук С.В.

Психологические особенности подготовки юных спортсменов

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)*

doi 10.18411/spc-04-10-2017-11

idsp 000001:spc-04-10-2017-11

Актуальность темы: на сегодняшний день очень актуальна психология спортсменов, влияние психологических особенностей на тренировку, соревнования. В 21-ом веке психолог является востребованным специалистом, который должен сопровождать спортсмена всегда, во время соревнований. Психологи занимаются изучением поведения спортсмена, проведением исследования, консультированием и оказанием своевременной помощи. Ведь для достижения поставленной цели немаловажную роль играют психологические особенности личности. Одним из факторов, который обеспечивает результативный тренировочный процесс, является уровень психического напряжения, основой которой является эмоционально-волевая регуляция.

Основной задачей психологии физического воспитания, считается помощь в решении практических вопросов образовательного и воспитательного характера, основанием которого является анализ психологических сторон деятельности [3].

Одним из важных факторов, который может способствовать результативной тренировке, есть уровень психического напряжения. Основой которого является эмоционально-волевая регуляция, которая обнаруживается при огромном желании достичь высокого результата при наличии сильных переживаний, например, страх [2]. Психическое напряжение может возникнуть во время тренировки, на соревнованиях, которое имеет разную направленность. Напряжение, возникающее во время тренировки, связано с процессом деятельности, с выполнением возрастающей физической нагрузки. В соревнованиях к этому напряжению добавляется еще и психическое напряжение, которое имеет цель достижения точного и конкретного результата. Таким образом, напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании - результативным. Обычно напряжения проявляются до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение может возникнуть непосредственно перед работой, а результативное - задолго до соревнований [4].

Продолжительные и сильные напряжения, в целом оказывают негативное влияние на спортсмена. Современная тренировка может включить в себя высокие физические нагрузки, в результате спортсмен попадает в состояние повышенного психического напряжения. Психическое напряжение -это фактор, который влияет на все функции и системы организма и активизирует их. В том случае, если напряжение очень высокое, сопровождается страхом, плохими взаимоотношениями с окружающими, неуверенностью в себе, это может перерасти в психическую напряженность, которая уже принимается как фактор отрицательный, связанный с избыточным расходом энергии, в первую очередь нервным [2].

Психическое напряжение слабой степени, в основном, не оставляет последствий и обычно исчезает через несколько дней после максимальных нагрузок. Однако длительное перенапряжение имеет отрицательные последствия через недели и даже

месяцы, которое проявляется в неблагоприятных отношениях к окружающему. Существует следующие стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность. Общие признаки этих трех стадий следующие: быстрая утомляемость, расстройство сна, заметное снижение работоспособности, отсутствие чувства бодрости после сна, также головные боли.

Основные специфические признаки следующие:

1. Нервозность - стадия характеризуется капризностью, неустойчивостью настроения, раздражительностью, возникновением неприятных мышечных ощущений. Вначале указанные признаки выражены не сильно. Во время капризности спортсмен остается дисциплинированным, организованным как всегда, но наблюдается периодически недовольство может быть тоном обращения, который проявляется в мимике и жестах. Указанный вид каприза рассматривается как некая адаптация спортсмена к нервно-психическому напряжению. Однако, в данном случае тренер должен проявлять педагогический такт в общении со спортсменом, в этом случае не следует потакать капризам, и не надо пресекать их резко, так как это может привести к неким конфликтам. Нужно мягко корректировать капризы, что помогает спортсмену сдерживать их. Неустойчивость настроения может проявляться в быстрой смене. Успех вызывает бурную радость, которая, довольно быстро сменяется негативным отношением к окружающим людям. Внутренняя раздражительность может выражаться в мимике, но не проявляется в поведенческих действиях. Неприятные ощущения часто являются оправданием спортсмена, когда он резко отказывается выполнять какие-то задания [1].

2. Порочная стеничность – это нарастающая, несдерживаемая раздражительность, беспокойство, также эмоциональная неустойчивость и повышенная возбудимость. При нарастающей раздражительности спортсмен утрачивает самообладание, может проявлять гневность, которая направляется на окружающих и на тренера. В какое-то время он еще пытается объяснить какие-то причины, а потом теряет самокритичность. Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям работоспособности, на этом этапе также более выражена неустойчивость настроения. Но повышенная возбудимость может стабилизироваться. У многих спортсменов эта стадия кратковременна и не сильно выражена, в этом случае можно наблюдать переход из первой стадии сразу же на третью [1].

3. Астеничность - некий депрессивный фон настроения, неуверенность в своих силах и тревожность, высокая ранимость. На данной стадии психического перенапряжения под сомнение ставится запланированный результат. Может наблюдаться и появление страхов. Депрессивный фон настроения характеризуется в подавленности и заторможенности, отсутствии жизнерадостности, бодрости, также снижении мотивации деятельности. Тревожность выражается в нарушении внутреннего психического комфорта, страха в ситуациях, которое ранее было безразлично для спортсмена. Неуверенность в своих силах является следствием возникновения мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели, что в крайних случаях может привести к отказу от достижения поставленной цели и уходу из спорта. Высокая ранимость может характеризоваться тем, что спортсмен чутко реагирует на самое маленькое недоброжелательство в отношениях [1].

При проведении психологического анализа перед соревнованиями у спортсменов (какие психологические особенности у спортсменов находятся на низком уровне), были получены следующие результаты:

Рис. 1. Распределение спортсменов по шкалам психологических особенностей (ср. ар.)

На основании вышеуказанных данных можно сказать, что у спортсменов наблюдаются низкие показатели по принятию других, эмоциональной комфортности, интернальности, стремление к доминированию и высокие показатели по шкалам уход от проблем и непринятия себя, которое указывает на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе выражена недостаточно. Им присуще чувство, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни.

Таким образом, можем сделать вывод, что знание признаков психического перенапряжения может позволить тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен осознавать необходимость пережить такое состояние, так как не очень редко только пройдя через него можно уже надеяться на улучшение спортивных результатов. Можно также сказать, для того чтобы достичь результатов, необходимо раскрыть какие психологические особенности влияют на спортсменов, что они переживают во время соревнований, на тренировках, и следует найти для них адекватное решение, которое даст возможность преодолеть все барьеры, выявить такие факторы, которые препятствуют успешной адаптации спортсменов.

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин и др. – Омск, 1997.
- 2 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.
- 3 Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М, 1987.
- 4 Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 5 Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.