

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Проблема психических состояний в спортивной деятельности остается одной из актуальных. В статье рассматриваются различные точки зрения спортивных психологов на природу психических состояний в спорте: понятие, особенности, характеристики. Наиболее значимая роль принадлежит предсоревновательным психическим состояниям, которые существенно влияют на успешность деятельности. **Ключевые слова:** психические состояния, спортивная деятельность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность, психологический стресс, тревожность.*

RE-COMPETITIVE MENTAL STATES OF ATHLETES

Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The problem of mental states in sports activity remains one of the most urgent. The article discusses various points of view of sports psychologists on the nature of mental states in sports: the concept, features, characteristics. The most significant role belongs to pre-competitive mental states, which significantly affect the success of activities. **Keywords:** mental states, sports activity, pre-start fever, pre-start apathy, combat readiness, psychological stress, anxiety.*

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

Рассмотрим схему динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта. В обыденной

жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы (*ординара*). Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, рабочих. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии *стартового безразличия*.

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые - чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием *боевой готовности*. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии *стартовой лихорадки*.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия.

Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок.

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, — это состояние *стартовой апатии*.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата, другими словами, с реализацией его возможностей. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Таблица - Основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения

№ п/п	Причины психических состояний	Характеристика причин
1	Значимость соревнований	Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена (абсолютная значимость). Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это дает благоприятную динамику психического напряжения. Значимость определяется масштабом соревнований (относительная значимость)
2	Состав участников соревнований	Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. Поэтому необходима информация о противнике, чтобы снять излишнее напряжение
3	Организация соревнований	Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства и т.п. В отдельных случаях зависит от опыта и индивидуальных особенностей спортсменов
4	Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата и т.п., все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсмена
5	Индивидуальные психологические особенности	Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это и диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания
6	Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта
7	Степень овладения способами саморегуляции	Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние
8	Психологический климат в коллективе	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе

Литература.

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Мн. : БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Радионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Радионов. – Москва : Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
4. Рудик, П. А. Психология : учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. – Москва : Физическая культура и спорт, 1976. – 239 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология : учебное пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. – 152 с.
6. Психология ФВ и С : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

УДК 615.851.83

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Ничипорович Д.Д.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*Оздоровительная физическая культура в системе реабилитации студентов в посттравматический период способствует восстановлению функциональных возможностей организма, сокращает сроки реабилитации на 20-25% и предотвращает развитие осложнений. Применение индивидуальных программ ЛФК, дозированных кардионагрузок и стретчинга улучшает кровообращение, восстанавливает мышечный тонус и подвижность суставов. Регулярные занятия также нормализуют психоэмоциональное состояние студентов, снижая уровень стресса. **Ключевые слова:** оздоровительная физкультура, реабилитация, посттравматический период, ЛФК, студенты.*

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF REHABILITATION OF STUDENTS IN THE POST-TRAUMATIC PERIOD

Nichyparovich D.D.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus