

In this article on the basis of studying of sources on a problem of coping-strategies of teenage athletes, and also diagnostics of coping-strategies at teenage athletes, the relevance of work directed to increase in level of use of coping-strategy self-checking at teenage athletes is revealed. The correctional developing program has been for this purpose developed.

Keywords: *coping-strategies, teenagers athletes, self-kontrol.*

С. С. Ковалёв, Е. А. Федорович

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: kovalevstas2017@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Соревновательная деятельность тесно сопрягается с различного рода физиологическими, медико-биологическими и психологическими помехами. С каждым годом требования к спортсменам высоких достижений растут. И в связи с этим психологическая нагрузка на спортсмена. На сегодняшний день уровень физической и технической подготовки у ведущих спортсменов практически выровнялся. Теперь побеждают те спортсмены, чей уровень психологической подготовки выше.

Ключевые слова: *саморегуляция, мотивация, психическая нагрузка, переносимость, адаптация.*

С самого детства человек соревнуется. И вся наша жизнь – это череда соревнований, поражения в которых имеют весомые последствия. Играя, обучаясь и трудясь, человек постоянно сопоставляет себя с другими ради стимула к совершенствованию. Победа, которая является целью любого соревнования способствует самоутверждению спортсмена, переживанию чувства удовлетворенности и значимости для себя, семьи, друзей и общества. Спортивная жизнь – это та среда окружения, которая очень мощно воздействует на психику человека.

Анализ состояния проблемы дает основания полагать, что уровень психической подготовленности, специальной экстремальной деятельности, приспособленности к высоким спортивными нагрузкам не отвечает требованиям современной подготовки квалифицированных спортсменов и нуждается в новых теоретических и практических исследованиях.

Решение вопроса саморегуляции механизмов психической подготовки поможет индивидуально определить и усовершенствовать специальную спортивную психологическую подготовку к конкретному виду спортивной

деятельности, оптимизировать программу контроля в разных периодах и этапах тренировочного процесса.

Как для начинающего, так и для высококвалифицированного спортсмена выход на старт представляет психическую нагрузку и почти всегда сопровождается психической напряженностью. Степень влияния которой в прямом смысле «предрешают» исход соревнований. В случае, когда высокая психическая нагрузка приходится на неподготовленный организм молодого и неопытного спортсмена, наступает психическое пресыщение, и спортсмен прекращает занятия спортом. Причиной этого является пренебрежение тренером выработки защитного механизма от психической нагрузки на организм спортсмена. Можно сказать, что такое случилось с чемпионом мира по спортивной гимнастике Д. Белозерчевым, в 20 лет прекратившим занятия спортивной гимнастикой. Противоположным примером в гимнастике служит олимпийский чемпион Борис Шахлин, который в 35 лет выступал на международных соревнованиях[1].

Особенность отражения психического воздействия на организм состоит в том, что выработанные реакции на умственные и физические показатели не только механические, но и прогностические. Так как можно предугадать воздействие психической нагрузки, исходя из навыков спортсмена ее преодоления. Само понятие «психическая нагрузка» еще не до конца изучено в теории и практике. И это создает преграды в поиске универсального способа защиты от воздействия стрессовых ситуаций на спортсмена в всегда непредсказуемой и нестабильной соревновательной деятельности.

Степень трудности переносимости спортсменом психических нагрузок для каждого индивидуальна. Это связано с тем, любая психическая нагрузка испытывается и преодолевается спортсменом через его устоявшийся механизм индивидуально-психологических особенностей. Он включает в себя: темперамент, саморегуляцию, характер, интеллект, способности, мотивацию, эмоции и ряд иных психических функций, которые обеспечивают успешность спортивной деятельности. Показатели воздействия психической нагрузки на индивидуально-определенную устойчивость спортсмена могут превысить его предельные возможности, что будет влиять на его состояние, поведение, результаты деятельности и, выработанное негативное или позитивное, отношение к спорту высших достижений, формирующееся из исхода соревнований и самого соревновательного процесса. И нужно сразу отметить, что одна из самых важных задач для тренера – это знание степени переносимости спортсменом психической нагрузки и способность взять под свой контроль те факторы психического воздействия, которые возникают в напряженной соревновательной деятельности и формируются из внешних и внутренних условий. Способность преодолевать различного рода психологические нагрузки на протяженном отрезке времени (3-6 соревнований, но зависит от субъекта) формируют психологическую устойчивость. Чтобы правильно оценить функциональное состояние организма спортсмена, его

индивидуальные психические и физические пределы нагрузок в условиях подготовки, выработать эффективный план дальнейших тренировок, необходимо использовать данные о состоянии ряда психофизиологических показателей, внутренних констант организма, определить степень переносимости спортсменом психической нагрузки и создать соответствующий уровень психологической подготовленности, благодаря которому успешно будет протекать тренировочный процесс и участие в соревнованиях.

Психическое состояние очень динамично и может меняться в достаточно короткий промежуток времени: при подготовке к соревнованиям, как за 2-3 часа до старта, так и за несколько дней; непосредственно на старте (при выходе на место проведения соревнования), так как в этот момент идет визуальное восприятие нового места; и даже в ходе соревнований. Психологи выделяют ряд индивидуально-определенных областей, которые должны подвергнуться психической защите и регуляции: интеллект, воля, эмоции, интуиция и мотивация. Именно от функциональности каждой из областей и их сочетание друг с другом, не только в ходе тренировки, но и на соревнованиях, в большей степени зависит устойчивость к величине и особенностям психической нагрузки в экстремальных и незнакомых условиях спортивной деятельности, выраженность и направленность напряженности, адаптация к двигательным (физическим) упражнениям.

Это общие для всех и важнейшие области, защита и способность взять под контроль которые определяется исходя из личности спортсмена, убеждений, установки и интереса[2].

Большой проблемой психологической подготовки ко всем соревнованиям является свойственное спортсменам состояние психического перенапряжения. Это связано с тем, что соревнования протекают в экстремальных для спортсмена условиях, и это вызывает психическое напряжение и приводит в активное состояние физические и психические показатели спортсмена, вскрывает его резервные возможности; соревнования всегда эмоционально окрашены и имеют большой социальный вес, так как результат формирует объективную оценку о спортсмене; соревнования формируют самооценку спортсмена, самочувствие и самосознание в целом, так как связаны с ощущением успеха или крушением надежд.

Как было указано выше, переносимость спортсменом психической нагрузки можно определить, изучая те области, воздействие на которые и формируют психическую устойчивость: эмоции, интеллект, волю, мотивацию, интуицию. Для этого можно использовать психологические методики, тесты, опросы, получившие широкое признание в спортивной психологии. И применение которых, необходимо для установления уровня психической защищенности от всех возможных воздействий, которые появляются до и в ходе соревнования. Простота доступа материала о механизмах саморегуляции играет спортсмену на пользу[3].

1. Для выявления уровня мотивации используется тест Т. Элерса;

2. Уровня эмоций – цветовой тест М. Люшера;
3. Для определения волевых качеств конкретно спортсмена – опросник Н.Б. Стамбуловой;
4. Особенности интуитивных процессов поможет установить методика Е.А. Науменко.

Соревновательная деятельность в спорте высших достижений представляет для спортсмена высокую психическую нагрузку, характер и степень влияния которой на состояние и поведение обусловлен специфическими особенностями вида спорта и сформированностью устойчивых механизмов саморегуляции. Степень переносимости нагрузки спортсменом индивидуальна. Определенные тесты помогают выявить как общий показатель переносимости спортсменом психических нагрузок, так и отдельно по каждой составляющей (мотивы, эмоции, интеллект, воля, интуиция), что позволяет тренеру и спортсмену работать по развитию конкретной составляющей. Так же тренер должен понимать важность проведения бесед продолжительностью от 20 до 30 минут, так как психология спорта выделяет и такой внешний регулятор как голос тренера. Темы желательно выбрать следующие:

1. «Саморегуляция в спорте»
2. «Актуальность проблемы психологических нагрузок»
3. «Важность психологической адаптации к соревновательной деятельности»
4. «Мотивация спортсмена».

Литература

1. Психология соревновательной деятельности спортсмена : моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2010. – 264 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. –СПб. : Питер, 2000. – 450 с.
3. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений : моногр. / Б. П. Яковлев. – Сургут : СурГПИ, 2007. – 201 с.

Competitive activity closely adjoins to different physiological, medicobiological and psychological hindrances. Every year requirements to athletes of high achievements grows. And in this regard psychological load of the athlete. Today the level of physical and technical training at the leading athletes was practically leveled. Now those athletes whose level of psychological preparation is higher win.

Keywords: self-control, motivation, mental loading, shipping, adaptation.