

**Василькова В.А.**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент Дворак В.Н

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь)

## **КОРРЕКЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

На сегодняшний день эмоциональное состояние спортсменов, в том числе предстартовое, вызывает все больший интерес психологов, физиологов и тренеров.

Понятие «предстартовое состояние» в последние годы широко применяется в спортивной психологии и педагогике. Одно конкретного и точного понятия в современной литературе нет, и это препятствует теоретическим и практическим исследованиям феномена «предстартовое состояние».

Предстартовое состояние у спортсменов начинает зарождаться перед соревнованиями. Данное состояние можно охарактеризовать как психогенное и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью.

Как считает Э.Н. Вайнер, предстартовое состояние – это психофизиологическое состояние спортсмена перед выступлением на соревнованиях, в основе которого лежит условно-рефлекторный механизм [1].

Психическое состояние, которое возникает до самих соревнований, сопровождается изменением мимики, активности, движения. При постоянном нарастании эмоционального напряжения у спортсменов может быть резкий спад адекватности окружающей действительности. Как известно, когда спортсмен находится в состоянии стресса и испытывает сильную тревожность, у него подавляется способность к выходу из ситуации, а в спорте они возникают довольно часто, поэтому побеждает тот спортсмен, который хорошо подготовлен психологически [2].

Также следует отметить, что на предстартовое состояние спортсменов большое влияние оказывает тревожность. Реакция тревоги – одно из сопровождающих психических состояний спортсменов. Одной из личностных особенностей спортсменов является личностная тревожность. Влияние личностных характеристик, проявляющихся в соревновательной деятельности спортсменов, прослеживалось в ряде работ по спортивной психологии [3].

В.В. Гурин под тревожностью понимал отрицательное эмоциональное переживание, связанное с негативным предчувствием [4].

Под соревновательной личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуально-психологическая черта личности, склонная к переживанию тревожности, беспокойства, незащищенности, страха, непредвзятых внутренних переживаний по поводу определенной угрозы, возможной неудачи, переживания дискомфорта состояния, которое проявляется в соревновании. Тревожность

сопровождается активацией вегетативной нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, кишечник, железы внутренней секреции и т. д. Сопровождается адекватными реакциями симпатического отдела с преобладанием эрготропной системы, регулирующей катаболические процессы, обеспечивающей адаптацию к изменениям при физических и психических нагрузках [5].

Исходя из этого нами сначала было проведено эмпирическое исследование, а далее выявлены спортсмены с неблагоприятными предстартовыми состояниями, затем была составлена для них коррекционная программа по снижению неблагоприятных эмоциональных состояний.

Основой нашей программы стали групповые тренинговые занятия, разработанные для коррекции неблагоприятных предстартовых состояний. Рассчитаны на спортсменов 16–20 лет. Количество занимающихся в группе: 20–23 человека. Программа включает в себя 8 занятий по 1–2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 60–65 минут.

Цель программы – коррекция тревожности как основного неблагоприятного предстартового состояния.

Для осуществления цели коррекционной программы методом коррекции был выбран тренинг.

Тренинг – это форма обучения навыкам поведения и развития личности.

Задачи программы:

- развитие у спортсменов умений и навыков психофизической саморегуляции;
- повышение самооценки спортсменов;
- ознакомление участников с феноменом тревожности;
- создать условия психологической поддержки участников.

Формы и методы работы: основной формой работы являются групповые занятия в виде тренинга. Основное содержание групповой работы: игры, диалог (беседа), мини-лекции, арт-терапия, обучение приемам саморегуляции, дискуссии, релаксирующие упражнения.

Структура программы:

- учет специфики конкретной аудитории: состава группы, целей обучения участников группы, уровня мотивации обучения и т. д.
- учет жизненного опыта участников группы.
- включение в программу обсуждений в малых подгруппах.
- обмен опытом участников группы между собой. Данный принцип построения программы обусловлен предыдущим принципом.
- включение упражнений и процедур, направленных на решение личностных проблем участников.

Планируемый результат: снижение тревожности как основного неблагоприятного предстартового состояния.

1. Вайнер, Э. Н. Адаптивная физическая культура : краткий энциклопедический словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2012. – 96 с.
2. Дворак, В. Н. Теоретические аспекты разработки технологий коррекции неблагоприятных психологических состояний у студентов-спортсменов / В. Н. Дворак, Е. Н. Тужик, Г. В. Киреева // Педагогическая наука и образование. – 2017. – № 3. – С. 45–48.
3. Еганов, А. В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А. В. Еганов, В. С. Быков, Д. А. Пакетин // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47–51.
4. Гурин, В. В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена / В. В. Гурин // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2009. – С. 96–100.
5. Исследование влияния соревновательной личностной тревожности на деятельностные характеристики дзюдоистов / А. В. Еганов [и др.] // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – 2020. – С. 49–53.

**Гаврилова В.В.**

Научный руководитель:

канд. психол наук, доцент Ивашко С.Г.

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ**

Б.Г. Ананьев, Г.Д. Горбунов, И.Б. Иванов, Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова, Н.Б. Стамбулова, В.П. Филин С.Н. Шихвердиев занимались изучением особенностей, возникающих у спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры [3].

Завершение спортивной карьеры – это период подведения итогов спортсменами и подготовки для перехода в новую сферу деятельности. На этом жизненном этапе изменяется качество и уровень условий жизни спортсменов: появляется стремление к познанию и исследованию новых сфер деятельности в окружающем мире, а также сохранение психического здоровья и повышение качества жизни [4].

Изучение качества жизни спортсменов на этапе завершения спортивной профессиональной карьеры занимает важное место в современных научных ис-