

Содействие психолога преодолению неблагоприятных психических состояний спортсменами

**Тужик Е.Ф.,
Дворак В.Н.**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Для деятельности спортсменов и команд высокого класса, стремящихся к достижению наивысших результатов, характерна постоянная интенсификация процесса тренировки, что обуславливает перегрузки, перенапряжения и эмоциональные перевозбуждения. Соревнующиеся спортсмены подвержены действию различных стрессоров и нередко находятся в неблагоприятном психическом состоянии. Разумеется, уровень этого состояния, во-многом зависит от индивидуальных различий в восприятии и других личностных особенностей.

Известно, что неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье [1].

К неблагоприятным относятся состояния:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);
- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности пассивные эмоции, например, самоуспокоенность, апатия;
- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от выполнения основной деятельности, это могут быть те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;
- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье (ослабляющие защитные силы организма).

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния,

вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена.

У спортсменов часто встречаются неблагоприятные психические состояния такие как:

Состояние тревожности – это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха – это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений, где есть возможность получения травмы и перед встречей с сильным соперником. Симптомы состояния страха: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, ступор, расширение зрачков, дрожание, медлительность. На протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена, к примеру, волевые качества.

Состояние монотонии, часто характерно для лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и других. Для этого состояния характерно: падение интереса к тренировочной работе, заблаговременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, реагирование на ложные выпады противника.

Состояние психического пресыщения. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, – это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы [2].

Состояние фruстрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

- экстрапунитивная форма характеризуется раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;
- интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;
- импунистическая форма характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными, сложными условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

В связи с тем, что неблагоприятные психические состояния приводят к снижению работоспособности, формируют отрицательные особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, ослабляют его психическое и физическое здоровье, существует необходимость в обучении спортсмена приемам саморегулирования, чтобы у него появилась возможность уменьшать их дезорганизующее влияние.

Так, например, спортсменам с высокой тревожностью следует уделять особое внимание психологической саморегуляции при подготовке к главным соревнованиям сезона. Тревожность влияет на межличностное взаимодействие индивида, на само поведение, а, следовательно, и на его результативность в спортивной деятельности. Часто люди с высоким уровнем тревожности могут быть не уверены в себе и своих силах, замкнуты, стеснительны и не общительны. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится спортсмен. Для выявления таких спортсменов и осуществления мероприятий по созданию системы психологической защиты, приведенные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь.

Нами была разработана экспериментальная программа по коррекции проявления тревожности у спортсменов

Данная программа представляет собой серию групповых занятий, а также индивидуальных тренингов с модулями биологической обратной связи (БОС). Биологическая обратная связь – это технология, включающая в себя комплекс нефармакологических профилактических и лечебных процедур, организованных с помощью компьютерной техники. При нарастании эмоционального напряжения у человека резко падает адекватность восприятия действительности. Так, стресс и тревога подавляет способность человека к поиску выхода из сложной ситуации, поэтому БОС технологии и были придуманы для того, чтобы человек мог себя успокоить.

Главными результатами спортсменов, прошедшиими БОС-терапию является улучшение их общего функционального состояния, избавление от актуальных психологических проблем, повышение уровня стрессоустойчивости и саморегуляции, снятия напряжения, тревоги, усталости и роста работоспособности, улучшения самоощущения и удовлетворенности жизнью.

Важным аспектом коррекционной программы было то, что у участников группы была возможность получить поддержку и обратную связь от своих коллег; увидеть, что они не одиноки в своих переживаниях, – это само по себе уже имеет терапевтический эффект. Кроме того, проблемы, вызывающие у спортсменов тревогу, часто схожи между собой, поэтому выполняющий индивидуальную работу участник, имеет возможность эффективно проработать все свои психотравмирующие ситуации.

Спортсмены, которые приобрели компетенции саморегуляции, получили возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности, улучшили способность к расслаблению, а также повысили координацию движений.

Полученные спортсменами по окончанию тренинга навыки саморегулирования эмоциональных состояний, а также поведенческих реакций позволили обеспечить им внутреннее освобождение от источников беспокойства, сохранять уравновешенность, невзирая на ход соревнований, а также управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты.

Литература

1. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.

2. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

Личностные характеристики эффективного тренера

**Ходосок Ю.А.,
Приходько Е.В.**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

Нами было проведено исследование на спортивной базе ГУ ГГСДЮШОР №8 г. Гомеля. В исследовании приняли участие 5 команд футболистов, в возрасте 13-18 лет, и 5 тренеров этих команд.

Для изучения личностных свойств тренера, мы использовали 16 – факторный опросник Р. Кеттела (форма С). Для исследования особенностей межличностных отношений нами использовалась методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. По результатам исследования был построен личностный профиль эффективного тренера.

Таким образом, для эффективного тренера по футболу характерны следующие индивидуально-типологические особенности: открытость, готовность к сотрудничеству, конкретность мышления, эмоциональная устойчивость, спокойствие, самоуверенность, выраженные лидерские и волевые качества.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что эффективному тренеру присущи ярко выраженные черты авторитетного лидера, энергичного, компетентного, успешного в делах человека. Проанализировав показатели по этому критерию отдельно у тренеров по футболу и спортсменов-футболистов, нами были обнаружены значимые