

3. Функциональные системы организма: Руководство / ппд ред. К.В. Судакова. – М. : Медицина, 1987. – 432 с.

4. Ефремов, Г.М. Рекомендации по использованию тренажера Г.М. Ефремова для подготовки спортсменов высокой квалификации // Мир гребли. – 2007. – Сентябрь – С. 17–21.

5. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К. : Здоровья, 1990. – 200 с.

6. Семаева, Г.Н. Интегральная оценка функционального состояния футболистов высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 2. – С. 12–20.

МЕСТО СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В.И. Метлушкин, ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,

Н.А. Зинченко, ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by;

В.А. Конопацкий, ст. преподаватель, vity121280@yandex.by,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. Данная статья исследует важную роль эмоциональных состояний, таких как страх и тревожность, в ходе подготовки спортсменов к соревнованиям. Спорт все больше превращается из борьбы мышц в борьбу умов и нервов. Авторы рассматривают, как эти эмоции влияют на психологическую и физиологическую подготовку спортсменов, а также на их результаты в соревнованиях. Материалы статьи могут быть полезными для тренеров, спортсменов и специалистов в области спортивной психологии. Данная информация поможет им более эффективно управлять эмоциональными состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и достигать выдающихся спортивных достижений.

Ключевые слова: переживание, психологическое сопровождение, самоконтроль, соревнования, спортивная деятельность, спортсмен, страх, тревожность.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что страх и тревожность зачастую присутствуют в подготовке спортсмена. Ведущим подходом к исследованию данной проблемы является психологический и психофизиологический подход, которые основываются на понимании того, как эмоциональные состояния, такие как страх и тревожность, влияют на психическое и физическое состояние спортсменов, а также на их спортивную производительность.

Цель работы – определить места страха и тревожности в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тревожность определяет чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Такая особенность в большей или меньшей степени характеризует склонность к переживанию тревоги в различных ситуациях. При этом тревожность – это не только личностная черта, но и ситуативное проявление, душевное состояние. Чрезмерные эмоции оказывают негативное влияние на состояние и готовность на том же уровне, как если бы их не было вовсе. Спортсменам с высоким уровнем личностной тревожности необходимо уделять особое внимание своей психологической подготовке к предстоящим соревнованиям.

Когда речь идет о страхе, можно сказать, что все внимание человека направлено на объект страха, все силы организма мобилизуются для того, чтобы убежать подальше от объекта, или же для борьбы с ним. Объект страха всегда занимает какое-то место в среде. Если же человек испытывает тревогу, то его попытки убежать обычно провоцируют странное поведение. Это связано с тем, что человек не связывает тревогу с определенным местом в пространстве, поэтому он не знает, куда бежать.

Большое количество исследований страха как отечественными, так и зарубежными учеными, однако, не привело к выведению единого и общепринятого определения понятия «страх». Первое, с чем встречается современный исследователь - разная трактовка этого термина.

А.В. Родионов определяет страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в осознании конкретной угрозы жизни и благополучию человека». Ученые различают ситуативные и личностные страхи [7].

Ситуативные и личностные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Е.О. Тихвинская считает, что страх – это конкретизированная тревога, и она дает представление того, что угрозу можно устраниить путем определенных действий [10].

Страх – психологический сигнал, который свидетельствует об опасности и несет в себе предварительную оценку ситуации. То есть, в первую очередь, данное состояние выполняет сигнальную функцию.

В современном мире существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть такими, что пугают человека. Для ребенка, который должен многое видеть, слышать, чувствовать, нужен надежный тыл, который поможет адаптироваться в окружающем мире, поддержит в трудной ситуации, защитит от опасности и факторов, которые пугают. Этим тылом должна быть семья. Малыш, как губка, впитывает в себя привычки, особенности характера, сомнения, волнения и страхи родителей.

Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной и активизированной форме, и если эмоция несоизмерима с опасностью и тревога приобретает долгосрочные последствия, то ребенок будет бояться самого факта страха, у него возникает высокий и часто запредельный уровень тревоги, он боится всего, что может угрожать его жизни и благополучию. Поэтому очень важно, особенно на ранних стадиях, выявлять причины страхов, чтобы предотвратить развитие тревоги и тревожности.

Проанализировав ряд источников психологической литературы, мы выделили несколько взглядов на причину (источники) возникновения страхов.

Страх может быть вызван наличием угрозы или отсутствием чего-то, что обеспечивает чувство безопасности. Как отмечал Грей, страх может быть вызван тем, что события не происходят в ожидаемом месте или в ожидаемое время. Страх при этом зависит от того контекста, в котором он проявляется, от индивидуальной разницы в темпераменте и склонности и от опыта и возраста индивида.

Итак, причинами страха могут быть ситуации, события и условия, которые являются сигналами об опасности. Таким образом, по своему генезису мы можем говорить о страхе, причиной которого могут быть биологические, социальные, моральные и дезинтеграционные детерминанты [1].

В условиях интенсивной подготовки, когда потенциал спортсменов высокого уровня практически одинаков, можно считать, что внутренние условия, особенно умение планировать цели и проекты специальной и общей подготовки, сознательно следовать установленному плану и корректироваться в соответствии с ним к ситуации. Результаты каждого этапа обучения особенно важны для успеха.

Переживание страха (тревоги) часто является неотъемлемой частью спортивной деятельности, что влияет на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок. Особенno это касается начинающих спортсменов, но даже у опытных спортсменов может возникнуть новый страх неудачи, если их последнее соревнование закончилось неудачей. Страх чаще встречается среди спортсменок, чем среди спортсменов-мужчин, чаще встречается среди спортсменов этой категории, чем среди кандидатов в мастера спорта, и чаще встречается среди лиц с высшим образованием, чем среди лиц со средним образованием.

Поражение, проигрыш и серьезная неудача относятся к базовым переживаниям личности. Поэтому отношение к неудачам является важной чертой личности, определяющей поведение человека во многих ситуациях.

Подготовка спортсмена к соревнованиям – важный процесс, от которого зависит основная цель спортивной деятельности (результаты). Помимо физической подготовленности, технической и тактической подготовки, важную роль играет и психологическое обеспечение тренировочной деятельности [2].

В ходе тренировок и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, которые вызывают неоднозначные изменения в организме и по-разному влияют на результаты спортсмена. Наиболее распространенным психическим состоянием спортсмена является тревога и страх.

Тревога является наиболее распространенным состоянием у спортсменов перед началом или выполнением сложного упражнения в первый раз [5]. Симптомами тревожного состояния являются сомнения в будущих последствиях, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений.

Занятия спортом часто сопровождаются переживаниями страха, которые влияют на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировочного процесса.

В психологической практике применяют комплекс мероприятий, направленных на улучшение психоэмоционального состояния спортсменов (аутогренинг, гетеро тренинг, косвенное внушение).

Нередко причина неуспеха в соревнованиях заключается в том, что спортсмены не подготовлены психологически. Напротив, в неблагоприятных условиях у спортсменов может быть форма физической нагрузки – высокая эффективность спортивной деятельности в годовом тренировочном цикле.

При длительной реактивности начинает повышаться уровень личностной тревожности, что является актуальной проблемой среди населения в целом и спортсменов, особенно во время подготовки к соревнованиям. Поэтому важно своевременно выяснить психоэмоциональное состояние спортсмена, чтобы понять, в каком состоянии находится спортсмен, и при необходимости принять меры, направленные на активную коррекцию общего состояния на подготовительном этапе перед стартом [9].

Современный спорт, особенно спорт высоких достижений, не может существовать без максимального объема и интенсивности нагрузки, напряженных спортивных соревнований, сильной конкуренции, частого переживания успехов и неудач – все это составляет понятия «стресс» и «тревога».

Сегодня в области изучения стресса и тревожности определенные симптомы, особенно в спорте – как тренировка (напряжение), так и соревновательность (ответственность) оказывают негативное влияние на нежелательные последствия стресса.

В процессе подготовки к соревнованиям возникают различные психические состояния, которые вызывают едва заметные изменения в организме и по-разному влияют на выступление спортсмена [4].

Симптомами тревоги являются сомнения в будущих последствиях, подавление двигательных реакций, одышка, уменьшение количества и частоты дыхательных движений.

Страх перед спортом – это эмоциональное состояние спортсменов, связанное с ожиданием опасности, которая им угрожает [5].

Спортивная активность связана с переживаниями страха (тревоги) и может повлиять на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировок [3]. Это особенно актуально для спортсменов, которые впервые принимают участие в соревнованиях, но даже опытные спортсмены могут испытывать страх перед новым поражением, если последнее соревнование провалится.

Поражение, утрата и серьезная неудача относятся к числу основных переживаний человека. Следовательно, отношение к неудаче – важная человеческая черта, определяющая поведение человека во многих ситуациях.

Спортсменам необходимо лично пережить ситуацию проигрыша на соревнованиях в течение от двух до 48 часов. Им нужно дать возможность почувствовать боль поражения, крах всего, состояние безысходности [6].

Психофизиологическое состояние спортсменов классифицируется по признакам времени и содержания:

– долговременное предстартовое состояние, возникающее с момента, когда спортсмен начинает осознавать конкретно свои действия при выходе на старт; содержание долговременного предстартового состояния является основой тренировки;

– кратковременное предстартовое состояние, возникающее сразу после завершения последней тренировки непосредственно перед соревнованиями; содержание кратковременного предстартового состояния является основой процесса ожидания;

– стартовые психофизиологические состояния. Некоторые исследователи называют их состояниями «боевой готовности» или «оптимального боевого состояния», которые возникают с выходом спортсмена на игровое поле; содержание стартовых психофизиологических состояний определяется непосредственной предсоревновательной подготовкой; динамика определяется контактом с соперниками перед стартом о соревновании;

– содержание соревновательного психофизиологического состояния определяется самой деятельностью, а динамика определяется динамикой соревновательной ситуации;

– психофизиологическое состояние после соревнований, его содержание определяется оценкой спортсменом результатов соревнований, динамика – течением в период психического восстановления [2].

Опасаясь неудачи, спортсмен неосознанно начинает искать объективные причины (травмы, заболевания, мышечное переутомление), по которым отказывается от участия в соревнованиях или не может выступать в полную силу.

Первая часть работы по коррекции чрезмерного возбуждения может быть проведена без выявления первопричины. В начале работы психолог должен объяснить спортсмену, что «избавиться» от волнения просто невозможно, и если это чувство возникает, значит, тело или дух по какой-то причине нуждаются в нем, а в любой деятельности необходим оптимальный уровень возбуждения, чтобы приведите тело в тонус. Объясните спортсмену, что в этом случае спортсмену даются определенные психотехнические упражнения.

Спортивный страх – это эмоциональное переживание спортсмена, связанное с ожиданием опасности, которая угрожает спортсмену [7]. Чтобы преодолеть негативные последствия тревоги и страха, спортсменам необходимо самостоятельно развить в себе определенные качества, такие как смелость, решительность и сила воли. Для того, чтобы повысить эффективность и надежность спортивной деятельности спортсменов и максимально раскрыть их потенциал, необходимо организовать систему психологической поддержки.

При психологической поддержке большое внимание следует уделять системе психотерапевтических воздействий, используемых при формировании и развитии психических качеств и состояний спортсмена, которые необходимы для оптимальной подготовки к соревнованиям и достижения успеха. Особенно важно обеспечить оптимальный уровень тревожности для того, чтобы эффективно преодолевать страхи, возникающие у спортсменов, и достигать наилучших спортивных результатов [9].

На соревнованиях спортсмены приобретают во время тренировок и выступают с использованием интегрированных знаний, навыков и умений. Формирование навыков и умений, необходимых для выполнения соревновательной программы, ее количественная

и качественная оригинальность зависит от условий, в которых тренируется спортсмен, и постепенно входит в привычку.

Однако условия соревнований полностью отличаются от обычных условий тренировок. Эти различия можно резюмировать следующим образом [1]: соревнования играют важную роль в жизни спортсменов; в соревновании всегда есть соперники; выступление на конкурсе будет оцениваться судьями; время для принятия самостоятельных решений часто очень ограничено; соревнования могут проходить в необычных климатических, временных и погодных условиях, а также подвергаться неблагоприятному воздействию со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Спортсмен должен понимать, что психологическая подготовка к соревнованиям находится в состоянии, которое может свидетельствовать о максимальном значении способности достигать высоких результатов как до, так и во время соревнований [8].

Признаки чрезмерного возбуждения: быстрое увеличение частоты сердечных сокращений, учащенное, неглубокое дыхание, повышенный мышечный тонус, дрожь, непроизвольные движения губ, нервный взгляд, речь громче и быстрее, чем обычно, жестикуляция, повышенный тон голоса, раздражительность, неуверенность, досада.

Признаки отсутствия возбуждения: сонливость, полусонное состояние, зевота, замедленные движения, мимика менее заметна, чем обычно.

Спортсмены должны быть обучены не только распознавать эти признаки, но и распознавать признаки перевозбуждения и депрессии. Для этого ему нужно задать себе вопрос перед соревнованиями и в соревновательных условиях: испытываю ли я непроизвольное мышечное напряжение? Какая у меня мимика, речь? Как мне двигаться, стоять, сидеть? Как я дышу? Какой у меня пульс?

Самоконтроль — это начальный этап саморегуляции. Управление собственными эмоциями — сложный вопрос, требующий специального исследования, овладения техникой саморегуляции. Эту технику можно разделить на 2 группы. Первая — это техника, связанная с отвлечением внимания и мыслей от факторов, вызывающих негативные эмоциональные состояния у спортсменов. Вторая — это техника, объединяющая методы саморегуляции путем устранения (уменьшения) внешних проявлений эмоций.

Особую роль в оптимизации психического состояния спортсмена на подготовительном этапе непосредственно перед соревнованиями играет воспитательная деятельность тренера.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, спортсмен должен понимать, что одной этой помощи может быть недостаточно для достижения состояния психологической подготовки. Спортсмены должны активно участвовать в своей психологической подготовке.

Результаты и заключение по исследуемой теме. Спортивные психологи доказали, что успех в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но и от психологической подготовки. Для того, чтобы максимально развить физические, технические и тактические способности, спортсмены должны быть психологически подготовлены к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологическая сторона соревнований предполагает высокие требования к психике спортсмена. В конце концов, то, что было достигнуто за месяцы и годы тренировок и занятий, может быть утрачено за несколько минут до и во время спортивных соревнований, особенно из-за чрезмерного волнения.

Анализ уровня тревожности, испытываемого спортсменами при подготовке к соревнованиям, указывает на наличие проблем, связанных с психологическим сопровождением спортивных занятий. Предварительная диагностика психоэмоционального состояния спортсмена создает возможность использования методов коррекции этого

состояния, предотвращения срыва соревнований и поддержания психического здоровья личности. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является важной и обязательной составляющей тренировок.

Список использованных источников

1. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волков, Н.С. Цинурова / М. : Советский спорт, – 2015. – 286 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // М. : Физкультура спорта, – 2017. – 208 с.
3. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев / М. : СпортАкадемПресс, – 2002. – 328 с.
4. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте; пер.: Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2008. – 222 с.
5. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться. Консультативная психология и психотерапия / Д.А. Леонтьев // 2020. – №2. – С.107–119.
6. Неверкович, С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления / С.Д. Неверкович, А.Ф. Попова // Теория и практика физической культуры, – 2021. – №8. – С. 23–28.
7. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов // М. : Физкультура и спорт, – 2013. – 112 с.
8. Сагова, З.А. Анализ неблагоприятных факторов в спортивной деятельности / З.А. Сагова // Махачкала: Апробация, – 2014. № 5 – С. 99–101.
9. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. М. : Физкультура и спорт, – 2023. – 287 с.
10. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская / СПб., – 2007. – 48 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМИКИ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ НА ДИНАМИКУ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент, *sevdalev@mail.ru*,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены особенности динамики физической подготовленности на протяжении ОМЦ у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Проведенные исследования показывают наличие на протяжении ОМЦ фазовых, волнообразных изменений показателей физической подготовленности спортсменок. Динамика каждого из изучаемых показателей имеет свои особенности, характерные для каждой из фаз менструального цикла. Также можно отметить, что скоростные и скоростно-силовые способности квалифицированных пятиборок в большей степени проявляются в постовуляторной фазе, а выносливость во всех ее проявлениях в постменструальную фазу. Полученные в ходе исследований экспериментальные данные помогут при планировании тренировочной деятельности, определить наиболее благоприятные фазы биоритмологического цикла для развития физических качеств.

Ключевые слова: квалифицированные спортсменки, овариально-менструальный цикл, фазы, физическая подготовленность, индивидуальные особенности. Современное пятиборье.

Введение. В течение последних десятилетий специалисты в области спорта ведут непрерывный поиск актуальных и современных направлений повышения эффективности тренировочного процесса. Подготовка квалифицированных спортсменов представляет собой сложный процесс, объединяющий все составляющие компоненты спортивной деятельности.