Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Коваленко С. Л., викл. Кахерський С. І., студ.
Сумський державний університет
sergiosmit@bk.ru

Фахівці в галузі спорту вважають нестабільність результатів спортсмена прямим наслідком його емоційного стану на змаганнях. Багато тренерів бачать одну з задач підготовки до змагань в тому, щоб зняти емоційне напруження та ізолювати спортсмена від стресових впливів. Називають це «підвищенням психологічної надійності спортсмена». Можливо, що позитивний сенс психологічної підготовки спортсмена якраз і полягає в пробудженні сил і здібностей, які можуть вести його в непередбачуваній стресовій ситуації змагання [7].

Для психологічної підготовки спортсмена є чотири взаємопов'язані компоненти: 1) мотиваційний (показники мотиваційних установок, деяких вольових рис особистості); 2) рефлексивний (показники самоконтролю та саморегуляції); 3) емоційний (характеристики емоційного стану і його стабільності); 4) сенсомоторний (показники сенсомоторики і уваги. Ці компоненти є важливою складовою е процесі підготовки спортсмена до змагань. Також спортсмен повинен уміти мобілізувати всі свої зусилля на змаганнях, що дозволяє розроблювати концепцію «оптимального бойового стану».

У процесі психологічної підготовки спортсмена потрібно впливати, як на його свідомість, так і на півсвідомість. Існують багато способів для цього впливу, які необхідні для створення нервової і психічної готовності спортсмена до змагань. Використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена, але процес виховання буде мало ефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням, яке здійснюється через навчання прийомами саморегуляції. Для формування нормального психічного стану потрібна психорегуляція, методів її здійснення в спорті дуже багато, але

основні такі: 1) гетерорегуляція (може бути реалізована у звичайному стані неспання або в зміненому стані свідомості – гіпнозі); вербальні методи навіювання, що поділяються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання (у звичайному стані). Бесіда передбачає спілкування зі спортсменом із метою зняти нервового напруження або передстартової апатії; 2) ауторегуляція або «наївні» методи саморегуляції – це прийоми, які з'явилися у процесі тренувань і змагань, де їх використання пов'язано з успіхом, успішним виступом на змаганнях. Під час фізичного або психологічного перенапруження, в спортсмена виникає порушення у центральній нервовій системі, цей стан називають – втомою. Втома має 3 стадії, перша з яких ліквідується без будь-яких шкідливих наслідків, а інші 2 стадії можуть призвести до тривалого зниження працездатності. Якщо не звертати на неї уваги, у спортсмена також можуть виникнути функціональні порушення організму. На стан психічної готовності спортсмена впливає надлишкове нервово-психічне напруження, особливо якщо воно виникло під час змагальної боротьби. У процесі фрустрації з негативними емоціями, цей стан може поєднуватися з втомою і з надмірним нервово-психічним напруженням, але може виступати як і самостійний феномен.

Таким чином, різні методи і засоби психорегуляції під час змагальних поєдинків слід застосовувати з урахуванням специфіки ситуації, індивідуальних особливостей спортсменів, щоб здійснювати загальну тенденцію формування у них оптимального психічного стану, в якому вони можуть найбільш повно реалізувати свою фізичну та технічну підготовленість.

Література:

1. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 128 с.