

УДК 796.92

ПРИЁМЫ АДАПТАЦИИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Кучерова А.А.

*Могилёвский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Резюме. В статье рассматриваются приемы психологической подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям. Указывается на необходимость внедрить в практику учебно-тренировочного процесса приёмы адаптации к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, лыжные гонки, приёмы адаптации, психологические факторы

Summary. The article discusses the aspects of psychological preparation of ski racers for competitions. The need for introducing into the practice of the educational process the methods of adaptation to stressful situations is indicated.

Key words: psychological preparation, skiing, adaptation techniques, psychological factors

Введение. В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена [3]. Чем ответственнее соревнование, тем напряжённее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником [1].

Цель работы – выявить психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям и подобрать приёмы адаптации к стрессовым ситуациям.

Материалы и методы. Анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование психологической подготовки лыжников-гонщиков.

Результаты и обсуждение. Сущность психологической подготовки лыжников-гонщиков состоит в максимальном использовании потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку лыжника-гонщика на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны,

вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению спортивных задач: ощущений, восприятий и т. д. [2].

Лыжные гонки как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим.

Психологическая подготовка лыжника-гонщика должна соответствовать особенностям лыжного спорта. Это, в конечном счете, приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений спортсменов.

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для лыжника, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования его мастерства.

Основной целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию [1].

Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде [3].

В результате тестирования психологической подготовленности лыжников-гонщиков перед стартами были выявлены индивидуальные психологические особенности спортсменов-лыжников, на основании которых были внесены изменения в тренировочный процесс.

В результате анализа современных методик психологической подготовки лыжников были выявлены и внедрены в практику тренировочного

процесса участников экспериментальной группы следующие приёмы адаптации к стрессовым ситуациям:

- создание соревновательной обстановки во время тренировочного процесса;
- снижение нагрузки накануне соревнований;
- овладение приемами саморегуляции в неблагоприятных предстартовых состояниях;
- овладение специальными приемами саморегуляции психологического состояния лыжника-гонщика: воспитание самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности, возбуждения или угнетения; овладение приемами словесного самовнушения, выбор которых зависит от ряда факторов, и прежде всего от особенностей характера и личности спортсмена; развитие умения различными способами отвлекаться и отключаться от неблагоприятных влияний среды, обстановки [2].

Одними из наиболее эффективных современных приемов психологической подготовки лыжника-гонщика являются «внутренний диалог» и «мысленный образ».

Под внутренним диалогом понимается мысленное сообщение, в котором субъект интерпретирует чувства и восприятие, регулирует или изменяет оценки и убеждения, а также дает себе инструкции и подкрепление (Hackfort, Schwenkmezger, 1993). Экспериментальное воздействие заключалось в инструктировании спортсменов по мысленному использованию определенных ключевых слов в процессе прохождения трассы [4].

Согласно определению психолога Ричардсона, (Richardson, 1969) к мысленным образам относится любой квази-сенсорный и квази-перцептивный опыт, который осознается субъектом и возникает в отсутствии реальных стимулов, вызывающих формирование соответствующих им истинных сенсорных или перцептивных эквивалентов.

Согласно имеющимся данным, использование мысленных образов находится на первом месте по частоте применения среди других приемов, позволяющих улучшить спортивные результаты (Mahoney, Avenier, 1977; Meahey, 1984; Orlick, Partington, 1986; Weinberg, 1982; Whelan et al., 1991)[5].

Выводы. Важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список источников

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-метод. пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

2. Ванек, М. В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / М. В. Ванек, В. А. Гашек // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.

3. Кучерова, А.В. Организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков (юниоров) / А. В. Кучерова // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 60–64.

4. Handbook of research on sport psychology / D. Hackfort [et al.]. – New York : Macmillan, 1993. – P. 328–364.

5. Effects of three types of thought Content Instructions on Skiing Performance / Rushall B.S. [et al.] // Sport Psychologist. – 1988. – № 2. – P. 283–297.