

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СПОРТСМЕНОВ**Кузнецов Андрей Владимирович***Новосибирский военный институт им. генерала
армии И.К. Яковлева войск национальной
гвардии Российской Федерации
г. Новосибирск***Поспелов Константин Геннадьевич***Новосибирский военный институт им. генерала
армии И.К. Яковлева войск национальной
гвардии Российской Федерации
г. Новосибирск*DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2019.2.48.78](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2019.2.48.78)**PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF TRAINING MILITARY SERVICE ATHLETES****Kuznetsov Andrey Vladimirovich***Novosibirsk Military Institute
named after General Army I.K. Yakovlev
national troops guard of the Russian Federation
Novosibirsk city***Pospelov Konstantin Gennadevich***Novosibirsk Military Institute
named after General Army I.K. Yakovlev
national troops guard of the Russian Federation
Novosibirsk city***Аннотация**

На основе применения современных методов исследования авторы раскрывают психологические проблемы подготовки военнослужащих спортсменов к соревнованиям различного уровня. В работе описаны непосредственные и долгосрочные подготовки к соревнованиям, сделан вывод что психологическая подготовка должна осуществляться тренерами систематически.

Annotation

Based on the application of modern research methods, the authors disclose the psychological problems of training servicemen of athletes for competitions of various levels. The work describes immediate and long-term preparations for competitions, it is concluded that psychological training should be carried out systematically by trainers.

Ключевые слова: военнослужащий спортсмен, психологические проблемы, психическое насыщение, монотонность, стресс, соперник, мотивация.

Key words: military athlete, psychological problems, mental saturation, monotony, stress, rival, motivation.

На современном этапе развития спорта в войсках национальной гвардии Российской Федерации, большое внимание уделяется повышению качества подготовки спортсменов. Военнослужащие, спорта высших достижений, как и успешные тренеры, отмечают, что одним из решающих факторов в реализации достижений на соревнованиях является психологический настрой спортсмена. Лучшие спортсмены в различных видах спорта показывают в целом очень высокий психологический и технико-тактический уровень, который может лишь частично объяснить разницу достижений в соревнованиях. Не менее важно и то, как спортсмен оценивает этот уровень при осуществлении в прямой конфронтации с соперником.

1. Такие психологические качества как стабильность и уверенность в себе, адекватный уровень агрессивности, оптимальная умственная подготовка, концентрация установки на соперника и т.д., оказывают влияние на победу или поражение при психологически равносильных соперниках.

2. Развитие междисциплинарных спортивных достижений в последние годы особенно в единоборствах, показывает, что фактором успеха является техника спортсмена. При этом многократно отмечается, что интенсивные усилия для целенаправленного и долгосрочного психологического воздействия, на спортсмена идут не из вне, оптимальное психическое состояние спортсмен на соревнованиях формирует сам. Известно, что стабильно и даже психически устойчивые спортсмены с высокими требованиями к ним становятся стресс неустойчивыми. Причинами этому являются психологические проблемы такие как, защита звания чемпиона, высокий спортивный уровень соперников, как на чемпионатах войск, так и в международных соревнованиях, травмы и проблемы, связанные с ними, отсутствие концентрации или страх поражения [3].

На практике часто случается, что успешные спортсмены обращаются за помощью к психологам для решения проблем. Будет намного эффективнее,

если на начальном этапе становления спортсмена будут изучены и будут применяться основные методы психологической регуляции и оптимизации предстартовых состояний. Психическое регулирование не осуществляется в спешке, решающим фактором является фактор времени. Психологические аспекты в спорте требуют времени и необходимый опыт, чтобы изучить эти методы и стабильно реализовать их на практике. Применение, например, аутогенной тренировки в своей основной форме может длиться долгие месяцы.

Непосредственная подготовка к соревнованию в первую очередь служит для разработки реалистичных целей. Часто спортсмены проигрывают не из-за своего слабого уровня подготовки, а из-за преувеличенных требований командиров касающихся результатов. Поэтому диапазон возможностей должен быть оценен со стороны тренера и спортсмена реально. С психологической точки зрения это значительно лучше. Цели должны быть поставлены ниже, а не слишком высокими. Слишком высокие цели могут привести к поражению, которое может стать отправной точкой для долгосрочной неблагоприятной целеустановки. Психологические приемы с крайним преувеличением собственных сил рискованны (Я буду олимпийским чемпионом). Пока выигрываешь, они функционируют. В поражениях переоценка негативно отражается на психике спортсмена [5].

Мотивации служат не только важным фактором в соревнованиях и в подготовке к соревнованиям, отправной точкой мотивации является формулирование целей, которые реализуются в определенной физической деятельности. Кроме концентрации на целях, которые направлены на стремление занять призовое место в соревновании, тренер должен сориентировать спортсмена на цели, которые направлены на ведение боя, применение техники или применение тактических приемов независимо от исхода борьбы с соперником [4, с. 126].

Другой компонент немедленной психологической подготовки к соревнованию включает в себя разработку подобранной под определенного спортсмена программы использования расслабляющих и вдохновляющих процессов для соответствующего соревнования. Здесь может быть создано двухстороннее сотрудничество между спортсменами, которые будут поддерживать друг друга в борьбе при осуществлении психорегулирующей нормативной процедуры. Взаимопонимание соответствующих состояний позволяет спортсмену с помощью партнера вовремя применять психорегулирующую технику или предложить небольшую взаимную помощь.

Анализируя долгосрочные подготовки к соревнованиям включающие, прежде всего, целенаправленное развитие психологических качеств, которые имеют важное значение в боевых видах спорта, таких как, например, самообладание

и уверенность в себе, выдержка, сила воли, внимание и способность к концентрации. На этом этапе включено ознакомление с психологическими особенностями соревнования (судьи, социально-психологическое поведение оппонентов, разработка реальных целей деятельности). Атлет должен иметь возможность обнаруживать и высказываться о своих психологических проблемах. На данном этапе ничто не окажет такого отрицательного влияния как длительная психологическая устойчивость нерешенных проблем, с которыми спортсмен возможно со временем справляется, но которые впоследствии могут привести к серьезному снижению спортивного уровня.

Рассматривая основные психологические проблемы подготовки военнослужащих спортсменов к соревнованиям, мы хотим выделить следующие: стресс, монотонность, психическое насыщение.

Стресс – это субъективное пережитое состояние страха и пережитой беспомощности, испытанной в результате наблюдаемых угроз в спорте и на тренировке. Объективная реакция стресса характеризуется повышенной секрецией гормонов, увеличением двигательных и когнитивных ошибочных действий. Отправной точкой для стрессовых реакций является часто чрезмерные расхождения между ожидаемым и результатом. В условиях стресса исправление ошибок требует повышенного усилия, которое в свою очередь приводит к более высоким нагрузкам. Этот замкнутый цикл работы над ошибками и увеличение расходов энергии в психологии называют стратегией опасности или стратегия гацарда.

Краткосрочные состояния стресса, как правило, хорошо преодолимы. Долгосрочные стрессовые состояния приводят часто к необратимым снижениям успехов, с которыми спортсмен сам не сможет справиться. Поэтому этот процесс нужно вовремя начать регулировать.

Монотонность – это психическое состояние пониженной центральной нервной активированности через однообразность тренировки, долгосрочные заниженные требования или неблагоприятная эмоциональная и мотивационная стимуляция. Вследствие монотонности уменьшается степень внимания, замедляется движение, ухудшается координация. Субъективно это приводит к чувству усталости и к сдвигу в восприятии времени. Чем меньше спортсмен эмоционально участвует в тренировке, тем больше увеличивается опасность к появлению эффектов монотонности [1].

При многократном повторении специальных методов возникает риск монотонности, если поддержка этих видов тренировки не приводит к достаточной мотивации спортсмена. Само по себе проблемой является не единообразие, а связи монотонности с сокращающейся и недостаточной мотивацией.

Монотонность предотвращается в значительной степени через соответствующие средства и методы тренера. Расширение сферы действия спортсмена, изменение цели, исполнение и создание благоприятной мотивации через хорошие обоснования могут быть использованы в зависимости от ситуации.

Психическое насыщение – это раздраженное состояние с существенным отрицанием к выполнению действий. Субъективно преобладает чувство вырваться из создавшейся ситуации. Причинами такого состояния могут быть завышенные или заниженные требования. Кроме субъективных причин играют роль и развитие психического насыщения, также внутренний настрой и мотивы. Негативное развитие в спортивных достижениях, длительные повышенные требования на тренировках, изменение интересов и социальные проблемы, например, в команде появляются спортсмены в качестве раздражителя. Ранее существующее негативное состояние подвергаются сомнению. Вообще в состоянии физического насыщения можно наблюдать распад мотивационной структуры. Распространенные постановки цели теряются и заменяются в основном на независимые частные цели. Спортсмен больше не тренируется для того, чтобы оптимально подготовиться к соревнованиям, а просто проводит время на тренировках, дабы не привлекать внимания. Он пытается избежать нагрузок или заявляет о бессмысленности поставленных тренером задач [6, с. 209]..

1. В качестве основных внешних причин развития психического насыщения в спортивной деятельности можно выделить интенсивные физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с командирами подразделений [2, с. 279].

Практически опасность психического насыщения состоит в тенденции увеличения и расширение области насыщения. То есть, отказ в конкретной форме тренирующегося от всего, от тренера, вида спорта и в конечном итоге от смысла занятия спортом. Чтобы противостоять этой опасности тренер должен при выявлении психического насыщения вовремя отреагировать. Однако не существует универсальных правил для системного подхода. Большую пользу принесет, анализ ситуации, если вовремя распознать причину, поставить себя на место тренирующегося.

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что психологическая подготовка военнослужащих спортсменов к соревнованиям должна осуществляться тренерами систематически, для того, чтобы заложить основу для регулирования психологическим состоянием спортсмена в последующих соревнованиях.

Литература:

3. Ильин, Е. П. Психология спорта/Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
4. Кузнецов А.В. Модель личностного профиля военнослужащего-спортсмена // Мир науки, культуры, образования. 2014. №1(44). С. 279.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г Д. Бабушкина. - Омск: изд-во СибГУФК, 2006. - 380 с.
6. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов /А. В. Родионов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - 576 с.
7. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры /Н. Б. Стамбулова. - СПб.: Издательство «Центр карьеры», - 1999. - 368 с.
8. Iacovides A., Fountoulakis K. N., Kaprinis St., Kaprinis G. The relationship between job stress, burnout and clinical depression // Journal of Affective Disorder. 2003. V. 75. P. 209-221.