

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СИТУАЦИИ «УСПЕХА- НЕУСПЕХА»

Яковлев Б.П. (Сургут, Москва)

Необходимым условием успешной реализации учебно-тренировочного процесса является распределение и индивидуальный подбор нагрузок оптимальной сложности, трудности, напряженности, т.е. нагрузок, выполнение которых способствует достижению оптимальной рабочей напряженности и качественного восстановления.

В настоящее время улучшение результатов в спорте предполагает и это несомненно, дальнейший рост влияния на функциональную подготовленность, работоспособность спортсменов факторов, особенностей психической нагрузки (мотивированного поведения, эмоционального переживания, волевых усилий, уровня притязания, целеустремленности).

Реагирование спортсмена на совокупность факторов психической нагрузки зависит от его индивидуальной способности противостоять и справляться с их влиянием. Понятно, что величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную реактивность спортсмена может превысить предельные возможности и резервы. Поэтому для тренера и спортсмена является важным своевременно контролировать специфические факторы экстремальной величины нагрузки, возникающие в определенной совокупности внешних и внутренних условий деятельности. Такого рода психологический контроль за особенностями психической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного процесса позволил бы более оперативно управлять психологической подготовкой спортсмена и более рационально регулировать режим по чередованию нагрузок и отдыха.

Напряженность, вызываемая воздействием нагрузки, является главным мобилизующим фактором деятельности, без которого успешное выполнение ее невозможно.

Целесообразность эмоциональной напряженности обусловлена именно раскрытием потенциальных физических и психических возможностей и вскрытием резервных сил спортсмена, что определяет наиболее полное и целостное состояние готовности к соревнованию. Для достижения этого состояния требуется, с одной стороны, профессиональное мастерство, базирующееся на высоком уровне функциональной подготовленности и специальной работоспособности, с другой - адекватное отражение ситуации и способность в нужный момент мобилизовать потенциальные возможности и ресурсы для их максимальной реализации в процессе выполнения соревновательной деятельности. При этом достижение мобилизационной готовности тесно связано, в этот период, с эмоциональной напряженностью.

Эмоциональная напряженность проявляется одновременно и, как форма отражения субъектом специфической ситуации (самооценка предстоящего реального «успеха - неуспеха»), и, как регулятор поведения и целенаправленной деятельности спортсмена.

Под ее влиянием происходят существенные изменения, сдвиги на различных уровнях, системах организма квалифицированных спортсменов еще задолго до выполнения соревновательной деятельности. Но наиболее выражена эмоциональная напряженность в субъективных переживаниях, вегетативных функциях, двигательных действиях, согласно нашим исследованиям в циклических видах спорта (плавание, велосипедный спорт, лыжные гонки), в подводящем микроцикле, перед соревнованиями, в период выполнения

напряженной мышечной деятельности и в восстановительном микроцикле, после выполнения физических и психических нагрузок. Выраженность изменений при эмоциональной напряженности у высококвалифицированных спортсменов определяется обобщенной оценкой ситуации перед соревнованиями, после них, а эта оценка тесно взаимосвязана, в данных специфических условиях, с возможностью удовлетворения доминирующего мотива. В наших исследованиях, в условиях соревновательной деятельности, таким доминирующим мотивом является мотив достижения с его актуализацией у спортсменов в тенденцию достижения успеха или избегания неудачи.

Отражение спортсменом ситуации в процессе подготовки к конкретным соревнованиям, оценка ее как несоответствующей или соответствующей удовлетворения мотива достижения и приводит к выраженности эмоциональной напряженности, способствующей или, наоборот, отрицательно влияющей на готовность к соревновательной деятельности.

После выполнения значимой соревновательной деятельности, соответствующая самооценка уровня реализации по удовлетворению мотива достижения (самооценка успеха или неуспеха) детерминирует восстановительный эффект последствия полученного результата в выраженности и направленности регуляции эмоциональной напряженности.

Вот почему своевременный и объективный психологический контроль за эмоциональным состоянием квалифицированных спортсменов в специфических условиях соревновательной деятельности, психокоррекция неблагоприятных последствий регуляции выраженных форм эмоциональной напряженности (эмоционального возбуждения, апатии - перед стартом, фрустрации - после неуспеха) представляют важную актуальную задачу психологической подготовки в циклических видах спорта.

Источник: se.sportedu.ru