

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
Основные составляющие психического перенапряжения у спортсменов

Харитоновна Анна Игоревна

Аспирант

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

E-mail: kharitosh85@mail.ru

Достижение высоких спортивных результатов является одной из основных задач современного спорта. Одной из главных причин снижения результата спортсмена является психические перенапряжения в тренировочном процессе, а соревнование является высшей стадией тренировки, где при присутствии спортивного соперничества реализуется стремление повысить свой спортивный результат. Высокие и продолжительные нагрузки могут оказать негативное влияние на деятельность спортсмена. Напряжения в тренировочном процессе связано с необходимостью выполнять большие физические нагрузки, а в экстремальных условиях соревнований, где целью спортсмена является достижение конкретного результата, психическое напряжение возрастает многократно.

Психологи в спорте не дают конкретного определения психического перенапряжения у спортсменов, но в литературе мы можем встретить разные подходы к пониманию данного явления. И, соответственно, в рамках нашего исследования важным аспектом является выработка такого определения. В связи с этим, мы рассмотрели сопутствующие понятия, такие как «физическое перенапряжение» и «нервное перенапряжение», а также понятия «психическое напряжение».

1. Перенапряжение и физическое перенапряжение рассматривают как нарушение функций органов и систем организма вследствие длительного воздействия неадекватных для спортсмена нагрузок. В развитии перенапряжения ведущую роль играет соотношение функциональных возможностей организма и провоцирующего фактора, причем определяющим является соотношение физических и психических нагрузок - их совместное неблагоприятное воздействие может проявиться и при относительно небольших величинах каждой из них [2].

2. Нервное перенапряжение - это такое состояние человеческого организма, которое возникает при чрезмерных умственных, эмоциональных и психических нагрузках. И нарастает под влиянием сильных и продолжительных психологических нагрузок [2].

3. Психическое напряжение - психическое состояние, вызванное выполнением человеком сложной задачи, и оказывающее мобилизирующее действие на человека (конструктивное влияние, в отличие от напряженности), состояние повышенного функционирования организма и личности, напряжение сил [1].

Каждый спортсмен на пути к спортивным достижениям при нарастании физической и психической нагрузки на него, а так же при увеличении степени ответственности за выступление, испытывает состояние психического перенапряжения. Обычно к психическому перенапряжению приводит продолжительная работа на грани между напряжением и напряженностью. Именно этот режим в современной тренировке используется все чаще и чаще, так как на супервысоком уровне спортивных достижений только он обеспечивает прирост результатов.

В тренировочных психических состояниях, которые часто являются разновидностями психического перенапряжения, выделяют острые (в конкретном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хронические (скапливающиеся постепенно и приобретающие характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками («угроза отказа», «мертвая точка»),

и состояния, вызванные однообразием деятельности и связанные с психическим утомлением («монотония», «психическое пресыщение»).

Наличие острых психических перенапряжений обуславливает огромную важность восстановления после нагрузок. Если же нагрузки непосильны для спортсмена, или он не успевает восстановиться к следующему занятию, т.е. опасность возникновения и развития хронического психического перенапряжения, связанного с «перетренировкой».

Отмечают общие признаки психического перенапряжения: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли. Кроме того обозначают три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность.

1. Нервозность характеризуется капризностью, неустойчивостью настроения, внутренней раздражительностью.

2. Порочная стеничность - нарастающей, несдерживаемой раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной возбудимостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятности.

3. Астеничность - в общем депрессивным фоном настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость и сензитивность.

Психическое напряжение и перенапряжение является причиной снижения работоспособности спортсмена, но также способствует росту спортивного мастерства, обеспечившего успех в выступлениях на соревнованиях. Если нагрузки не переходят опасной границы индивидуальной переносимости, с одной стороны определяет скачок результатов в ближайшем будущем, но, с другой стороны, создаются большие трудности при подведении спортсмена к строго определенному старту.

Когда психическое напряжение возрастает, то переходит в психическую напряженность, и спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки. Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением. Наихудшее предстартовое состояние возникает тогда, когда уровень психического напряжения резко падает, это состояние называют состоянием стартовой апатии. В общем, под лихорадкой понимается психическое перевозбуждение, которое чаще всего сковывает спортсменов; под апатией - недовозбуждение, вялость и нежелание бороться.

Подведя итог вышесказанному и исходя из анализа составляющих понятия, мы можем дать определение психическому перенапряжению. Так, психическое перенапряжение у спортсменов - психическое состояние, которое нарастает под влиянием сильных психологических нагрузок при выполнении сложных профессиональных задач, и может привести к эмоциональной неустойчивости, неуверенности в своих силах и к снижению работоспособности. А так же это такое состояние спортсмена, где при переизбытке напряжения в процессе деятельности, может снижаться продуктивность этой деятельности, но состояние психического перенапряжения не переходит за грань психической напряженности.

Источники и литература

- 1) Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебн. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М., 2009.
- 2) Олейник С.А. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М., 2008.