

УДК 796

ПОДДЕРЖАНИЕ МОРАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

Юнусов А.И.

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

ORCID ID: 0009-0008-0828-3339

E-mail: konvpalto106@gmail.com



Аннотация. В статье рассматриваются психологические проблемы, которые испытывает спортсмен в течение своей спортивной карьеры, а также анализируются типы психологической подготовки и методы, используемые в рамках этого процесса.



Актуальность. Современный спортивный мир предъявляет к спортсменам всё более высокие требования и каждый день спортсмену приходится сталкиваться с различными стрессовыми ситуациями, которые влияют на его психическое состояние и, вследствие этого, на результаты соревнований. Поэтому, применение психологических методов в спорте является незаменимой составляющей процесса подготовки и обеспечивает долгосрочный успех в карьере спортсмена.

Проблема, цель, задачи. Проблема, рассматриваемая в данной статье, заключается в необходимости улучшения психологической подготовки спортсменов для достижения лучших результатов и устранения негативного влияния на показатели спортивной деятельности факторов, связанных с психологическим состоянием спортсмена. Целью статьи является исследование методов и инструментов, используемых для улучшения психологических компетенций спортсменов и их результативности в спорте. К задачам статьи относятся: изучение психологических проблем, с которыми могут сталкиваться спортсмены; рассмотрение этапов общей и специальной психологической подготовки; анализ результатов исследований о влиянии психологической подготовки на выступления спортсменов.



Ключевые слова. психологическая подготовка, спортсмен, результаты, мотивация, тренер.

Введение. Для успешного выступления спортсмена его оптимальное психологическое состояние так же важно, как и хорошая физическая форма, натренированность, опыт. И на это самое психологическое состояние влияет огромное количество жизненных и психологических факторов. Одним из ключевых, например, является мотивация - та сила, которая движет спортсмена к достижению своих целей. Ведь если спортсмен не заинтересован в своей спортивной деятельности или не уверен в своих способностях, это может привести к снижению его показателей.

Нервная система также имеет огромную роль в спортивной деятельности. Спортсмены, которые не умеют переключаться и контролировать свои эмоции, могут потерпеть неудачу на соревнованиях. Стресс может оказаться опасным для спортсмена, поскольку именно он влияет на концентрацию и способность принимать решения.

Наконец, коммуникация и взаимодействие с тренером и другими членами команды также могут влиять на результаты спортсмена. Хорошее отношение и понимание между спортсменом и тренером помогут составить правильный план тренировок и защититься от перенапряжения и

травм. В обществе, где доминируют индивидуалистические черты, влияние личных отношений и команды становится очень важным фактором для лучших результатов в спорте.

Эти и другие влияющие на моральное и психологическое состояние спортсменов факторы должны быть учтены тренером или спортивным психологом для того, чтобы спортсмены могли работать со своим эмоциональным и моральным состоянием и достигать высоких результатов.

Материалы и методы исследования. Материалами изучения послужили работы и исследования других авторов, которые рассматривали вопросы психологической подготовки спортсмена и участие спортивного психолога в этом. Данная работа основана на методе теоретического анализа и сопоставления различных принципов психологической подготовки и используемых в этом процессе методик.

Результаты и их обсуждение. Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на два типа: общую психологическую подготовку и специальную [2, 4].

Общая психологическая подготовка помогает спортсмену адаптироваться к условиям спортивной деятельности, учит управлять своими эмоциями и развивает стремление к дальнейшему самосовершенствованию. Такая подготовка должна проходить в несколько этапов:

1) Психологическая диагностика спортсмена. Для эффективной психологической подготовки спортсмена сначала необходимо изучение его потенциала, психических состояний и предпочтений. Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы и когнитивных процессов, свойства характера и уровень владения средствами психорегуляции. Полученные данные используются для определения оптимального режима работы и направлений дальнейшей подготовки. Главная задача выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

2) Составление индивидуального плана работы. В результате базовой диагностики разрабатывается индивидуальная программа воздействий на спортсмена, опре-

деляющая форму, содержание и объем нагрузки, а также упражнения для развития психических качеств и мероприятия для сплочения команды.

3) Непосредственная работа со спортсменом и отслеживание его психического состояния. Психологическая подготовка спортсмена заключается в развитии психических качеств, которые необходимы для достижения высоких результатов, в помощи в преодолении стрессовых ситуаций, а также в создании мотивации и уверенности в своих силах. Она может включать различные методики, такие как психологические тренинги, медитации, визуализации, консультации с психологом и др. При этом важно на протяжении всей подготовки отслеживать поведение спортсмена и его самочувствие, и на основе этих данных корректировать процесс работы с ним.

В свою очередь, специальная психологическая подготовка нацелена на то, чтобы помочь спортсмену настроиться именно на ближайшее выступление или соревнование, потому что в этот период человек испытывает самую сильную тревогу и стресс. Существует несколько упражнений и техник, которые положительно влияют на спортсмена тем, что снимают тревожность, уменьшают уровень стресса, а также повышают мотивацию и уверенность в себе. К таким упражнениям относятся:

- Медитация. Это одна из наиболее эффективных техник психологической подготовки, которая позволяет спортсмену сосредоточиться на текущем моменте, способствует спокойствию и уравновешенности.

- Идеомоторная тренировка. Это метод психологической тренировки, в котором спортсмен использует воображение для тренировки отдельных движений и улучшения техники в спортивной дисциплине. Идеомоторная тренировка используется для улучшения двигательной координации и моторики спортсмена, повышения мобильности и активации мышечного аппарата в нужный момент.

- Беседа и убеждение. «Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется

тот или иной способ отвлечения). Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния» [4]

Существует ряд исследований [1, 3, 6], в которых была доказана эффективность психологической подготовки спортсменов перед соревнованиями. В одной из них исследователи изучали эффективность метода саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой у молодых фигуристок [3]. По итогу этого исследования было выяснено, что данный метод понижает тревогу спортсменок перед выступлением, а также повышает показатели качества исполнения фигурных элементов.

В другом исследовании было установлено, что у тяжелоатлетов, которые имели высокую степень психологической подготовки, были достигнуты более высокие результаты в соревнованиях [1]. Это показывает, что методы моральной и психологической подготовки играют огромную роль в успешной подготовке спортсменов. Поэтому современный тренер или спортивный психолог должен хорошо знать и уметь применять различные методы тренинга.

Заключение. Моральная и психологическая стабильность для спортсмена являются ключевыми факторами успеха. Крайне важно уделять должное внимание их психологическому состоянию, а также используемым методам и технологиям в этой области.



Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации как фактор успешности в соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушкин, С.О. Ковбель // Спортивный психолог. 2019. №1. С. 18-22.
2. Баркалов В.А. Психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов // Человек, экономика, общество: грани взаимодействия : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 декабря 2019г. Белгород, 2019. URL: <https://apni.ru/article/153-psikhologicheskaya-podgotovka-visokokv>
3. Варданян А.Н. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности по фигурному катанию на коньках / А.Н. Варданян, В.Ф. Сопов, А.В. Шакирова // Спортивный психолог. 2015. №4. С. 50-53.
4. Князева А.Г. Психологическая подготовка спортсменов // Материалы 9 Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039245>
5. Кононова Е.Э. Роль спортивного психолога и его деятельность в психологической подготовке спортсмена / Е.Э. Кононова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции, Петропавловск-Камчатский, 08–11 февраля 2011 года. Том Выпуск 1: в 3-х частях, Часть 2. Петропавловск-Камчатский, 2012. С. 115-120.
6. Малкин В.Р. Управление взаимодействием и психическим состоянием спортсменов как ключевой фактор повышения эффективности спортивной деятельности / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Спортивный психолог. 2020. № 1. С. 14-17.
7. Цыганок Т.В., Сунгурова А.В., Окунева Д.М. Регуляция психоэмоционального состояния спортсмена во время соревновательного периода // Материалы 6 Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014003844>

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Юнусов А.И. Поддержание моральной и психологической стабильности у спортсменов в период тренировок и соревнований / А.И. Юнусов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4. № 6. С. 61-66.

Сведения об авторе

Юнусов Алмаз Ильдарович

студент 1 курса

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

ORCID ID: 0009-0008-0828-3339

E-mail: konvpalto106@gmail.com

Сведения о научном руководителе

Илюшин Олег Владимирович

кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

ORCID ID: 0000-0002-1149-8583

SPIN-код: 2678-3690, **AuthorID:** 331700

E-mail: ilushin-oleg@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023, vol. 4, no. 6, pp. 61-66.

MAINTAINING THE MORAL AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIONS

Yunusov A.I.

Kazan State Power Engineering University

Kazan, Russia

ORCID ID: 0009-0008-0828-3339

E-mail: konvpalto106@gmail.com



Abstract. This article considers the psychological problems that an athlete experiences during athletic career and analyzes the types of psychological training and the methods used as part of this process.

Relevance. The modern sports world makes more and more demands on athletes and every day the athlete has to face various stressful situations that affect his mental state and, as a result, the results of competitions. Therefore, the use of psychological methods in sports is an indispensable component of the training process and ensures long-term success in an athlete's career.

Problem, goal, tasks. The problem considered in this article is the need to improve the psychological training of athletes to achieve better results and eliminate the negative impact on sports performance of factors related to the psychological state of the athlete. The aim of the article is to investigate the methods and tools used to improve the psychological competence of athletes and their performance in sport. The objectives of the article include: the study of psychological problems that athletes may face; consideration of the stages of general and special psychological training; analysis of the results of research on the impact of psychological training on the performance of athletes.



Keywords. mental training, sportsman, results, motivation, trainer.



References.

1. Babushkin G.D., S.O. Kovbel' Psihologicheskaya podgotovlennost' tyazheloatletov vysokoj kvalifikacii kak faktor uspešnosti v sorevnovatel'noj deyatelnosti [Psychological preparedness of highly qualified weightlifters as a factor of success in competitive activity]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 2019, no. 1, pp. 18–22. (In Russ.).
2. Barkalov V.A. Psihologicheskaya podgotovka vysokokvalificirovannyh sportmenov [Psychological training of highly qualified athletes]. *Chelovek, ekonomika, obshchestvo: grani vzaimodejstviya : sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii 28 dekabrya 2019g. : Belgorod : OOO Agentstvo perspektivnyh nauchnyh issledovanij (APNI)* [Man, economy, society: facets of interaction: a collection of scientific papers on the materials of the International scientific-practical conf. Dec 28 2019: Belgorod: Agency for Advanced Scientific Research (AASR) Ltd.], 2019. Available at: <https://apni.ru/article/153-psihologicheskaya-podgotovka-visokokv>, accessed 05.06.2023. (In Russ.).
3. Vardanyan A.N., Sopov V.F., Shakirova A.V. Vliyanie psihologičeskoj podgotovki na rezul'tat sorevnovatel'noj deyatelnosti po figurnomu kataniyu na kon'kah [Influence of psychological preparation on the result of competitive figure skating activity]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 2015, no. 4, pp. 50–53. (In Russ.).
4. Knyazeva A.G. Psihologicheskaya podgotovka sportmenov [Psychological training of athletes]. *Materialy IX Mezhdunarodnoj studenčeskoj nauchnoj konferencii «Studenčeskij nauchnyj forum»* [Proceedings of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Available at: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039245>, accessed 05.06.2023. (In Russ.).
5. Kononova E.E. Rol' sportivnogo psihologa i ego deyatelnost' v psihologičeskoj podgotovke sportmena [The role of the sports psychologist and his activities in the psychological preparation of the athlete]. *Teoriya i praktika sovremennyh gumanitarnyh i estestvennyh nauk : materialy ezhegodnoj mezhhregional'noj nauchno-praktičeskoj konferencii, Petropavlovsk-Kamčatskij, 08–11 fevralya 2011 goda. Tom Vypusk 1: v 3-h chastyah, Chast' 2* [Theory and Practice of Modern Humanities and Natural Sciences: Proceedings of the Annual Interregional Scientific and Practical Conference, Petropavlovsk-Kamchatsky, 08-11 February 2011. Vol. Issue 1: in 3 parts, Part 2]. Petropavlovsk-Kamchatsky: Vitus Bering Kamchatka State University, 2012, pp. 115-120. (In Russ.).
6. Malkin V.R., Rogaleva L.N. Upravlenie vzaimodejstviem i psihicheskim sostoyaniem sportmenov kak klyuchevoj faktor povyšeniya effektivnosti sportivnoj deyatelnosti [Managing the interaction and mental state of athletes as a key factor in improving the effectiveness of sports activities]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 2020, no. 1, pp. 14–17. (In Russ.).
7. Cyganok T.V., Sungurova A.V., Okuneva D.M. Regulyaciya psihoemocional'nogo sostoyaniya sportmena vo vremya sorevnovatel'nogo perioda [Regulation of the psycho-emotional state of the athlete during the competition period]. *Materialy VI Mezhdunarodnoj studenčeskoj nauchnoj konferencii «Studenčeskij nauchnyj forum»* [Proceedings of the VI International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Available at: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014003844>, accessed: 05.06.2023. (In Russ.).

Information about the author

Yunusov Almaz Il'darovich

Kazan State Power Engineering University

Kazan, Russia

ORCID ID: 0009-0008-0828-3339

E-mail: konvpalto106@gmail.com

Information about the scientific supervisor

Ilyushin Oleg Vladimirovich

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education

Kazan State Power Engineering University
Kazan, Russia
ORCID ID: 0000-0002-1149-8583
SPIN code: 2678-3690, **AuthorID:** 331700
E-mail: ilushin-oleg@mail.ru

Поступила в редакцию 28.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 15.06.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>