

Айзенка. Оказалось, что 6% студентов являются флегматиками, 20% - меланхоликами, 34% - сангвиниками. Больше всего было выявлено холериков, около 40%. Холерический темперамент, как известно, характеризуется повышенной возбудимостью, неуравновешенностью и цикличностью поведения, что является следствием преобладания процессов возбуждения.

Таким образом, результаты, полученные при изучении типов темпераментов студентов, согласуются с данными о том, что 37% из всех обследованных имеют сильные нервные процессы при разном сочетании с их уравновешенностью и подвижностью.

#### *Библиографический список:*

1. Бусловская, Л.К. Нарушения адаптации у студентов первокурсников университета / Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова, Т.В. Дралкина // Адаптационная физиология и качество жизни: проблемы традиционной и инновационной медицины: Материалы Международного симпозиума. – М.: РУДН, 2008. – С. 71-73.

2. Подольский А. И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков / А.И.Подольский, О.А. Идобаева // Национальный психологический журнал. М. - №1 (2). - 2007.

3. Рыжкова, Ю.П. Состояние здоровья и адаптивные особенности студентов первого курса университета / Ю.П. Рыжкова // Материалы V Всероссийской научно - практической конференции «Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты» – Липецк. – 2006. – С. 75-76.

**Холопова Е. С. Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Свердловская область, Россия

### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПОРАЖЕНИЯ**

*Аннотация:* В статье рассматриваются: теоретические аспекты, такие как особенности личности спортсменов и основные психологические проблемы, и практические аспекты: методы управления уровнем тревожности спортсменов и переживание поражения.

*Ключевые слова:* психолого-педагогическое сопровождение, уро-

вень тревожности в спорте, поражение в спорте, молодые спортсмены.

Под влиянием спортивной деятельности у человека происходят личностные изменения. Можно отметить некоторые черты свойственные большинству спортсменов: агрессивность(в видах спорта, где требуется физический контакт, контролируемая физическая агрессивность необходимое качество для победы), тревожность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль, волевые качества личности (сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, решительность, дисциплинированность, самостоятельность).

В психологическом сопровождении спортсмена следует учитывать вид спорта, так как личностные особенности у спортсменов в индивидуальных и командных видах будут отличаться. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта более самостоятельны, менее тревожны и обладают качествами, позволяющими успешно действовать независимо от влияния окружающей среды.

Кроме этого выделяют игровые, циклические и боевые виды спорта, что также следует принимать во внимание, так как это будет влиять на личностные особенности спортсмена.

Основные проблемы, при которых спортсмены могут обратиться к психологу это:

- переживание победы/поражения;
- переживание страха в спорте (опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнения, страх «не использовать момент»);
- слабое состояние готовности к соревнованию (данное состояние позволяет максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности).[1, с. 98]

Спортсмены склонны самостоятельно преобразовать ситуацию, находить рациональные способы разрешения или конфликта. Также они могут обращаться за советом или помощью к окружающим, требовать от них решения проблемы, предлагать совместно обсудить ситуацию и прийти к компромиссу, выразить надежду, что со временем все измениться к лучшему.

Способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы молодых спортсменов, по сравнению с более опытными, намного ниже.

Существует два основных взаимодополняющих подхода в работе с негативными эффектами поражения. Первый предполагает заблаговременную и систематическую работу со спортсменом в рамках общей психологической подготовки, направленную на уменьшение негативных изменений в случае неудачи. Второй — оперативная нейтрализация негативных последствий поражения в конкретных соревнованиях.

Спортсмену необходимо от 2—3 до 48 часов на самостоятельное пе-

реживание ситуации проигранных соревнований, надо дать возможность прочувствовать горе поражения, после этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Найти такие действия или характеристики нужно обязательно, если спортсмен отрицает такую возможность, психолог и тренер должны помочь. Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач.

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю».

5. Воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы. [5]

Позитивное переживание поражения позволяет спортсмену получить опыт выхода из негативных эмоций и поля безнадежности, победить страх перед неудачей, что способствует увеличению вероятности победы. Непреодоленный страх поражения, наоборот, увеличивает риск следующего поражения, не позволяя спортсмену здраво оценивать ситуацию, отвлекая на этот страх.