

4. Исследования физической и функциональной подготовленности студентов показали низкий уровень работоспособности и развития профессионально важных физических качеств.

Таким образом, проблема формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожных специальностей является весьма актуальной и требует дальнейших исследований.

Список литературы

1. Марчук С.А., Пепеляев Ю.В. Здоровье как условие эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста. //Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. статей 3-й Междунар. научно-прак. конф. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2013, – С 161-163.

Крайнова К.А, Элоева Л.О, Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Изучение психических состояний в спорте

Психология спорта – это, прежде всего, отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности и оказывающейся при этом в специфических психических состояниях.

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. Очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной

спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование.

В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги - последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса. Состояние тревоги развивается по схеме: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу.

В связи с этим возникает проблема изучения психических состояний в спорте и особенно – состояния готовности к спортивной деятельности. Перед ней формируется установка, связанная с ожиданием наиболее вероятного исхода соревнований. Нередко установка формируется на неосознаваемом уровне, однако, чем сложнее по своей структуре предстоящая деятельность, тем больше в формирующейся установке преобладают осознаваемые, волевые компоненты. Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и, по существу, определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности.

Формирование готовности к деятельности должно быть направлено на решение следующих задач:

- ориентацию на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена (например, стремление к значимой победе и признанию общества);
- формирование психических "внутренних опор" (уверенность в способности добиться успеха, надежда на высокий уровень собственного мастерства, даже на благоприятное стечение обстоятельств – везение);
- преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретными обстоятельствами, с конкретными соперниками;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание программы управления процессами релаксации и мобилизации.

Состояние готовности к спортивной деятельности связано не только с необходимыми изменениями функциональных систем организма, но и с соответствующей интенсивностью динамических, физиологических и психических процессов. Подготовка к деятельности может осуществляться при небольшой затрате энергии или, напротив, при большой затрате сил, в состоянии сильного возбуждения. Эти различия в интенсивности могут оцениваться с чисто субъективной точки зрения - тогда говорят о степени поглощенности подготовкой к деятельности или с объективной точки зрения - тогда необходимо определить уровень нервного и соматического функционирования, лежащего в основе состояния готовности.

Список литературы

1. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984. – 444 с.
2. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС. – 1983. – с. 12-23.