

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

(на основе исследований Г.Д. Горбунова)

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, - **уровень психического напряжения**.

Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека и положительно, и отрицательно. В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройства сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечивающего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, со все более нарастающей физической нагрузкой. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, которое связано с желанием достичь определенного результата, поэтому психическое напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании – результативным.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях тренировки иногда используются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте – фактор положительный, отражающий активизацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе) психическое напряжение может вызвать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающему и в своеобразном поведении. В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения: **нервозность, прочная стеничность и астеничность**. Они имеют общие и специфические признаки.

Общие признаки:

- Быстрая утомляемость
- Снижение работоспособности
- Расстройство сна
- Отсутствие чувства свежести и бодрости после сна
- Эпизодические головные боли.

Специфические признаки:

- **Нервозность** – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечных, которые в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях. Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.
- **Прочная стеничность** – нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.
- **Астеничность** – общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость.

Общий депрессивный фон настроения – подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости.

Неуверенность в своих силах появляется у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей поставленной цели.

Спортсмен чутко реагирует на недоброжелательность в отношениях.

Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.