Научная статья
Original article
УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

PSYCHOLOGICAL RESISTANCE TO LONG-TERM WORK IN ATHLETICS

Якшибаев Альберт Рашидович, студент 2 курс, факультет «Автоматизация технологических процессов и производств», Институт теплоэнергетики, Россия, г. Казань

Илюшин Олег Владимирович,к.б.н., доцент; ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет», г. Казань, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань.

Yakshibaev Albert Rashidovich, 2nd year student, Faculty of Automation of Technological Processes and Productions, Institute of Thermal Power Engineering, Russia, Kazan

Ilyushin Oleg Vladimirovich, PhD, Associate Professor;FGBOU VO "Kazan State Energy University", Kazan, FGAOU VO "Kazan (Volga Region) Federal University", Kazan.

Аннотация: Освещены вопросы важности психологической устойчивости в легкоатлетическом спорте в условиях осуществления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. В результате

исследования установлено, что успешность тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов различных специализаций зависит от психологической устойчивости к длительной работе в течение тренировочной и соревновательной деятельности. Это следует учитывать при планировании процесса подготовки легкоатлетов как в годовом, так и многолетнем аспектах. Проведенное исследование может стать базой для дальнейших теоретических, эмпирических исследований.

Annotation: The issues of the importance of psychological stability in athletics in the conditions of training and competitive activity of athletes are highlighted. As a result of the study, it was found that the success of training and competitive activities of athletes of various specializations depends on psychological resistance to long-term work during training and competitive activities. This should be taken into account when planning the process of training athletes in both annual and multi-year aspects. The conducted research can become the basis for further theoretical, empirical research.

Ключевые слова: психическое напряжение, соревновательная деятельность, психологическая подготовка, утомление, работоспособность, ритмичность.

Key words: mental stress, competitive activity, psychological preparation, fatigue, efficiency, rhythm.

Постановка проблемы. Процесс спортивной подготовки требует от спортсменов огромных физических и психических усилий. Резервы повышения спортивных результатов в современной легкой атлетике находятся не только в полноценном обеспечении системы спортивной подготовки, но и в реализации эффективной методики психорегуляции, что зависит от особенностей соревновательной деятельности в конкретном или группе видов. Соревнования в легкой атлетике характеризуются продолжительностью, что связано как с особенностями правил соревнований, так и характером соревновательной деятельности отдельных дисциплин.

Анализ последних исследований и публикаций. Длительная работа в легкой атлетике характеризуется физическими, ситуационными, биологическими и психологическими факторами [2, 3]. Да, ситуационные факторы являются объективными и изменить их действие спортсмену очень трудно. Биологические и психологические факторы можно отнести к субъективным и результат спортивной деятельности в значительной мере зависит от умения спортсмена управлять своим психофизиологическим состоянием [7, 10].

Наиболее длительными соревнованиями по особенностям двигательной деятельности являются беговые дисциплины. В свою очередь соревнования в горизонтальных прыжках предусматривают длительное участие спортсменов в соревнованиях из-за особенностей правил соревнований [4, 8]. При этом легкоатлетические многоборья предполагают двухдневное участие в интенсивной разнообразной двигательной деятельности. Таким образом, важное значение имеет проблема изучения возможностей сохранения высокой соревновательной работоспособности в процессе длительной физической работы.

Цель работы-охарактеризовать особенность психологической устойчивости к длительной работе в легкой атлетике.

Материал и методы исследований. Для достижения цели работы были использованы теоретические методы педагогического исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Длительная работа создает специфическое влияние на деятельность и поведение легкоатлета [1, 4]. Так, следует выделить эмоциональное, операционное и смешанное напряжение, возникающие и усиливающиеся в процессе соревновательной деятельности [2, 3]. Эмоциональное напряжение влияет на психологическую устойчивость легкоатлетов в широком диапазоне, потому что оно может возникнуть задолго до начала деятельности или непосредственно во время нее. Возникновение эмоционального напряжения обусловлено неадекватной субъективной оценкой значимости ситуации и ее результатов, а также

связанных с этим негативными изменениями в двигательных и психических функциях. В таком случае возникают переживания неизвестного, тревоги, страха, опасности. Данные эмоции способствуют снижению психологической устойчивости, поскольку активизируют реакции психологической защиты, концентрацию на субъективных ощущениях, отвлечение от борьбы.

Операционное напряжение проявляется в условиях, которые выдвигают высокие требования к мыслительным действиям (например, проявления спортивной тактики в прыжковых видах и многоборье) и двигательного аппарата спортсмена, но без наличия объективно существующей опасности. Поэтому в таком состоянии спортсмен не думает о возможных сложностях и серьезных негативных последствиях своих действий. Следовательно, большое значение приобретает психологическая устойчивость легкоатлета как процесс, который позволяет сохранить рациональность спортивного мышления в отношении изменяющихся соревновательных ситуаций. В то же время, данный вид напряжения неуклонно возрастает при длительной работе, что приводит к сложностям дифференциации различных видов раздражений.

Смешанное психическое напряжение чаще всего встречается при выполнении длительной работы в легкой атлетике, потому что в нем в разных пропорциях присутствуют как эмоциональная, так и операционная составляющие.

Длительная двигательная деятельность приводит к усталости, которая, развиваясь в процессе работы, накапливается и становится причиной снижения ее эффективности. В зависимости от интенсивности работы лишь меняется продолжительность ее выполнения и характер подавляющей усталости. Так, длительная работа с интенсивностью выше средней для конкретного бегуна на длинные и сверхдлинные дистанции приводит к истощению как энергоресурсов, так и психологического, вследствие монотонности передвижения и длительного нервно-психического напряжения [5, 7].

Участие прыгунов в соревнованиях, длящихся два часа, требует от спортсменов пребывания в состоянии постоянной мобилизационной готовности, а также высокого уровня внимания в ходе соревновательной борьбы. Совместно с необходимостью демонстрировать максимальные физические напряжения при выполнении прыжков, формируется запрос к проявлению высокого уровня психологической устойчивости для адекватного реагирования на характер течения соревновательной борьбы, на фоне утомления, которое накапливается.

Соревновательная деятельность легкоатлетов требует высокой надежности, так как общий результат формируется на основе обязательного участия во всех видах многоборья. Это создает дополнительное психологическое давление, поскольку соревнования проводятся в течение длительного времени. Психологическая устойчивость легкоатлетов проявляется в необходимости реализации тактического плана на соревнования несмотря на трудности борьбы с соперником и нарастающим утомлением, которое растянуто во времени.

Психологическая устойчивость легкоатлетов проявляется в необходимости реализации тактического плана на соревнования несмотря на трудности борьбы с соперником и нарастающим утомлением, которое растянуто во времени.

Таким образом продолжительность работы является довольно распространенным явлением для легкоатлетического спорта. Основной проблемой при ее выполнении является необходимость соответствия выступления спортсмена следующим условиям [6, 8]:

1) реализация накопленного двигательного потенциала в соответствии с планом соревновательного выступления;

2) возможность компенсации недостаточного уровня подготовленности для достижения результата;

3) своевременная адаптация к переменным условиям соревновательной борьбы на фоне накапливающегося утомления.

Следовательно, решающее значение приобретает индивидуальная психологическая устойчивость в процессе выполнения длительной работы, которая создает чрезмерное физическое и нервно-психическое напряжение. Другими словами, легкоатлеты вынуждены выполнять двигательную деятельность в экстремальных условиях со сложными обстоятельствами, которые требуют максимального проявления психофизиологических возможностей для достижения желаемых спортивных результатов.

Известно, если какая-либо деятельность, достигающая предела возможностей человека, она может вызвать негативные изменения в ее психологическом состоянии [9, 10]. Именно поэтому при выполнении легкоатлетами длительной работы важным должно быть достижение умения противостоять нервно-психическому напряжению, иметь высокий уровень психической устойчивости. В свою очередь, формирование психической устойчивости возможно лишь при четком осознании спортсменом закономерностей выполнения длительной работы.

Роль психологической подготовки в подготовке легкоатлетов различных специализаций очень важна и ей должно уделяться достаточно внимания. Каждый спортсмен требует индивидуального подхода не только на уровне физической подготовки, как многие считают, но психологической. Психологическая подготовка делится на общую и специальную:

- общая – направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств независимо от вида легкой атлетики (подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально - психологическая подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию);

- специальная – направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, к конкретному сопернику, к этапу тренировки, ситуативного управления стана).

Так, бегуны на выносливость должны научиться стойко выдерживать беговые нагрузки на границы собственных резервных возможностей, зато бегуны-спринтеры должны уметь выдерживать кратковременные работы вспышки высокой мощности, которой характеризуются их основные тренировочные нагрузки. В свою очередь, спортсменам технических видов – прыгунам и метателям, необходимо формировать состояние психологической готовности, которое позволит планомерно повышать результативность в течение соревнований, которые характеризуются значительной продолжительностью, сохраняя концентрацию и возможность максимальной мобилизации усилий в зависимости от особенностей соревновательной борьбы.

Оба вида психологической подготовки в процессе деятельности имеют взаимное влияние и приводят к коррекции психологической подготовки и наоборот. Значение психической подготовки очень важен, потому что при равной психологической и физической готовности в соревнованиях победит тот, кто наиболее оптимально готов психически, а также тот, кто может правильно настроиться на соревновательную борьбу и контролировать свои эмоции и чувства, не испытывая сильного чувства тревоги.

Выводы. Длительная работа, которая присуща видам легкой атлетики, приводит к значительному ухудшению возможности эффективного выполнения поставленных задач. Возможность сохранения целенаправленной мотивации к достижению результата в таком виде деятельности зависит состояния психологической устойчивости конкретного атлета. Главным рычагом противодействия экстремальным факторам при длительной работе выступают индивидуально-личностные качества легкоатлета, среди которых самой важной является эмоционально-волевая сфера и уровень проявления эмоциональной и психологической устойчивости.

Важным принципом обеспечения эффективности длительной работы в легкой атлетике должно быть искусственное создание в процессе спортивной подготовки соревновательных условий, требующих проявления

психологической устойчивости: длительные пробежки для бегунов, которые значительно превышающих соревновательную дистанцию, в различном темпе с различными соперниками, а также на необычных трассах; моделирование различных ситуаций в горизонтальных прыжках, а также планирования длительных прыжковых тренировок с целью демонстрации высокого результата; длительные тренировочные сессии в многоборье в сочетании с различными последовательностями выполнения соревновательных дисциплин.

Можно констатировать, что важнейшим аспектом психологической устойчивости при выполнении длительной работы, который напрямую влияет на ее эффективность, является оценка спортсменом как будущего выступления в соревнованиях, так и умение контролировать степень собственного эмоционального напряжения непосредственно во время участия в них.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении заключаются в проведении эмпирических исследований в направлении выявления стратегий формирования психологической устойчивости легкоатлетов различных специализаций.

Литература

1. Andriets MM, Andriets VI. Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsherold*. 2017;2(1):68–70.
2. Blanco-García C, Sánchez JA, Rodriguez G, Mon D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(15):81-96.
3. Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 2020:1–8.
4. Diotaiuti P, Corrado S, Mancone S, Falese L. Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2021:3723.

5. Hill Y, Ruud JR, Hartigh D, Meijer R, Van Yperen NW. Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(4):333.
6. Hut M, Minkler TO, Glass CR, Weppner CH, Thomas HM, Flannery CB. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021:1–23.
7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239.
8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies.* 2019;7(10):47–57.
9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4.
10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. Applied Sciences. 2020;10(8):2963.

Literature

1. Andriets M.M., Andriets V.I. Psychological aspects of physical culture and sports. The German Wissenschaftscherold. 2017;2(1):68-70.
2. Blanco-Garcia S., Sanchez Ja, Rodriguez G., Mon D. Sustainability in sports: type of sport, gender, age and differences in the level of sports. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(15):81-96.
3. Bulgay S., Tingaz E.O., Bayraktar I., Chetin E. Sports results and attentiveness in athletes. Modern psychology. 2020:1–8.
4. Diotaiuti P., Corrado S., Mancone S., Falese L. Endurance runner's stability: the role of self-regulation regimes and basic psychological needs. Boundaries in psychology. 2021:3723.
5. Hill W., Ruud Jr., Hartig D., Meyer R., Van Iperen SZ. Sustainability in sports from a dynamic point of view. Sports, physical exercises and performance psychology. 2018;7(4):333.

6. Khat M., Minkler K., Glass K.R., Veppner C., Thomas H.M., Flannery K.B. Randomized controlled study of conscious improvement of athletic performance and training of psychological skills with the participation of college athletes. Journal of Applied Sports Psychology. 2021: 1-23.
7. Kegelaers J., Willeman P. Studying the role of a coach in fostering resilience in elite athletes. Sports, physical exercises and performance psychology. 2019;8(3):239.
8. Ozdemir N. Research of psychological stability of elite athletes. Journal of Research in Education and Vocational Training. 2019;7(10):47-57.
9. Sarkar M. Psychological stability: the development of definitions and scientific developments in elite sports. International Journal of Stress Prevention and Well-being. 2017;1(3):1-4.
10. Wroblewska Z., Stodolka J., Makkala K. Development of a model of injury risk factors in athletes. Applied sciences. 2020;10(8):2963.

© Якшибаев А.Р., Илюшин О.В. 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Якшибаев А.Р., Илюшин О.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.