

УДК 796.01:159.9

*Малозёмов О.Ю.,
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Шонохов И.А.,
студент лечебно-профилактического факультета,
Уральский государственный медицинский университет,
Кузьмин В.Р., студент,
Кочугова Г.А.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург , Россия*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологических состояний и подготовки спортсменов-дельтапланеристов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, дельтапланеризм.

*Malozemov O.Yu ., candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the Department of physical culture,
Shonokhov I.A.,
a student of the Faculty of medicine and prevention,
Ural state medical university,
Kuzmin V.R., student,
Kochugova G.A.,
senior lecturer of the Department of physical education and sports,
Ural state forestry engineering university,
Yekaterinburg , Russia*

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN HANG GLIDING

Annotation. The article discusses the features of psychological conditions and training of hang gliding athletes.

Keywords: psychological training, hang gliding.

Во многих видах спорта психологическая подготовка может оказывать решающее влияние на спортивный результат и развитие личности в целом. В целом психологическая подготовка – активизация психики, обеспечивающая эффективное выполнение определённой деятельности, а также формирование умения использовать свои способности в ней [1]. В лётных и планерных видах спорта большое значение имеет психическое состояние пилота перед полётом: внутренняя готовность, уверенность в своих силах, т.е. психофизиологическая подготовленность, от которой зависит успех выполнения полётного задания и безопасность полётов. Нервно-психическое напряжение в полёте напрямую зависит от характера полётного задания, условий полёта, опыта пилота, его психического состояния и индивидуально-психологических особенностей. Инструкторы должны разъяснять пилотам воздействие психического состояния на работоспособность организма, закономерности высшей нервной деятельности при формировании лётных навыков [3].

Факторами, повышающими риски в полёте, вызывающими повышенную психическую напряжённость, являются следующие. 1. Вынужденно *высокий темп деятельности, спешка и суетливость*. Необходимо иметь *время на психологическую подготовку* к конкретному полёту для сосредоточения, обдумывания плана полёта, последовательности действий. Отсутствие этого может привести к невыполнению некоторых операций, ошибкам, вызвать избыточную эмоциональную напряжённость.

2. Значима также и психологическая настроенность, *внутренняя подготовленность к возможным аварийным ситуациям*, т.е. психическое состояние, когда случайность не является совершенно неожиданной [4].

3. К условиям, вызывающим *наиболее яркие эмоциональные переживания* пилотов в полёте, также относятся следующие: предстартовые состояния; полёты в новых (незнакомых) условиях (например, первые старты с большой высоты); изменение положения дельтаплана при выполнении фигур пилотажа; полёт и посадка в сложных условиях и т.д.

Указанные ситуации могут вызвать различные, иногда противоположные по характеру эмоции: от неуверенности в себе, в благополучности полёта, до – волевой активности и повышенной энергии. Опасность вызывает зачастую *чувство страха*, подавляющее психическую деятельность, ослабляющее умственные и физические силы. С другой стороны, опасность в полёте приводит к *чувству возбуждения*, повышающему жизненную энергию, обостряющему сообразительность и находчивость. Чем активнее пилот в опасной ситуации, тем слабее его переживания и тем чаще он испытывает возбуждение [2].

Готовность пилота к соревнованию определяется балансом процессов возбуждения и торможения, по доминированию которых выделяют состояния: 1) недостаточного возбуждения; 2) оптимального возбуждения; 3) перевозбуждения; 4) торможения вследствие перевозбуждения [4].

Состояние *недостаточного возбуждения* характеризуется вялостью, низкой сосредоточенностью, невозможностью концентрации внимания на предстоящем полёте. Пилот внешне спокоен, возможно, безразличен, доброжелателен к окружающим, соперникам. Однако, его действия зачастую несвоевременны и неадекватны, т.е. он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности. Подобные состояния характеризуют начинающих пилотов, занимающихся для удовольствия и не ставящих целью достижение высокого спортивного результата.

Даже опытные пилоты (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень притязаний, что также приводит к слабому возбуждению. Повторяемость подобного состояния вызывает рефлекс на обстановку, впоследствии трудно преодолеваемый.

Состояние *оптимального возбуждения* (наилучшее в спорте) характеризуется целесообразными предробочими реакциями, возникающими по механизмам «опережающего отражения», при котором согласованно функционируют все органы и системы: кора головного мозга, мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Наблюдаются концентрация взаимосвязанной и нарастающей активности в моторных зонах коры головного мозга, увеличение электрической активности в мышцах, укорочение длительности сердечного цикла, оптимальная по диапазону частота и глубина дыхания. Формируется психологическая доминанта, проявляющаяся в сосредоточенности внимания на ожидания момента готовности к началу полёта. Присутствуют ощущения готовности и желание соревноваться, способность объективно оценивать действия (свои, партнёров, противника), получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности и достижении планируемого результата [4].

Состояние *перевозбуждения*, когда спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. В предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым к другим. Возможны психоподобные реакции. Внешние проявления: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется пятнистый румянец. Спортсмен теряет аппетит, могут быть расстройства кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление неустойчивы.

Состояние *торможения вследствие перевозбуждения* по механизму формирования противоположно состоянию недостаточного возбуждения. Однако зачастую внешне проявляется сходно, за исключением доброжела-

тельности к окружающим. Внешне проявляемая пассивность – результат травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции, от которых трудно избавиться [4].

Все особенности предстартового состояния проявляются в деятельности пилота. Они организуют и направляют её, позволяют судить о психической готовности, являющейся фоном для других психических процессов, ориентирующих на соревнование, саморегуляцию действий, мыслей, чувств, поведения в целом, на решение технико-тактических и других задач.

Таким образом, психологическое воздействие на спортсмена в предстартовый период помогает адекватно воспринимать соревновательную ситуацию, стимулировать мобилизационные ресурсы, повышать эффективность действий. Новые же направления практической психологии (в частности, методики нейролингвистического программирования) способствуют более эффективной саморегуляции, направленной на позитивное раскрытие собственных ресурсов, моделирование адекватного стиля поведения и применение его на практике [2].

Библиографический список

1. Гончаренко В.В. Психологическая подготовка дельтапланеристов: методическое пособие. – М: ДОСААФ, 1981. – 55 с.

2. Денисенко В.С., Иванов В.Д., Шорин Г.А. Нейролингвистическое программирование в реабилитационной практике: учебное пособие для студентов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2001. – 118 с.

3. Калашников А.И., Киричек И.А. Психопедагогика для инструктора: методическое пособие. – М: ДОСААФ, 1991. – 74 с.

4. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк. Головное изд-во, 1987. – 424 с.