



<https://cloud.mail.ru/public/5KJu/fdKUh7DKS>

**К ВОПРОСУ ОБ УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
МОЛОДЕЖИ В СПОРТЕ**
**TO THE QUESTION ON STRENGTHENING MENTAL HEALTH OF
YOUTH IN SPORT**

*К.А. Музафаров, З.И. Павицкая
К.А. Muzafarov, Z.I. Pavitskaya*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
Volga Region state academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia*

grifon.russ@mail.ru

Аннотация. Психологическое воспитание в молодежном спорте – это важнейших этап формирования не только умственного, но и физического совершенства. Для любого преподавателя или тренера очень важно знать, какими методами необходимо руководствоваться при укреплении психологического здоровья молодежи в спорте. В данной публикации подчеркивается актуальность исследования, рассматриваются факторы, воздействующие на психологическое здоровье, и анализируются эффективные методы его поддержания и укрепления.

Abstract. Psychological education in youth sports is the most important stage in the formation of mental and physical perfection. It is very important for any teacher or coach to know what methods should be followed when strengthening the mental health of young people in sports.

255

This article emphasizes the relevance of the study, examines the factors affecting mental health, and analyzes effective methods for maintaining and strengthening it.

Ключевые слова: психологическое здоровье, методы, воспитание молодежи, спортивная молодежь, эффективность.

Keywords: mental health, methods, education of youth, athletic youth, efficiency.

Актуальность. В настоящее время спорт среди молодёжи с каждым годом становится всё популярнее. Многие из молодых атлетов заинтересованы связать свою жизнь именно со спортивной карьерой. Поэтому для тренеров и преподавателей очень важно знать различные методы по поддержанию и укреплению психологического здоровья спортивной молодежи для достижения максимальной эффективности в изучении теории спорта и в тренировках. Спортсмены являются достаточно уязвимой категорией населения. Они регулярно сталкиваются с обстоятельствами (стресс, эмоциональные и физические перегрузки, тревога за будущее), которые отрицательно влияют на их психическое здоровье.

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может бороться с обычным жизненным стрессом, продуктивно работать и приносить пользу обществу. Авторы данной статьи полностью поддерживают эту точку зрения.

Цель исследования. Основной целью данного исследования является разработка методов поддержания и укрепления психологического здоровья спортивной молодежи.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели применялись: анализ теоретико-методологических и цифровых источников; изучение и обобщение передового отечественного и зарубежного опыта; эмпирические методы (описание, сравнение, наблюдение, собеседование).

Результаты исследования и их обсуждение. Влияние спорта в современном обществе стало настолько обширным, что с каждым годом количество молодых людей, желающих стать профессиональными спортсменами, только растёт и не собирается останавливаться. В связи с этим перед преподавателями и тренерами стоит задача мотивировать молодых людей заниматься усердней, не сдаваться и соблюдать дисциплину.

В современном спорте, особенно в период ответственных соревнований, спортсмены подвергаются огромным нагрузкам. Однако они не должны концентрироваться только на одних тренировках. Нужно помнить, что молодое поколение, несмотря на все желания, могут запросто изменить приоритеты и окунуться в другую сферу деятельности. Поэтому помимо физического совершенствования, стоит помнить и о психологическом.

Состояние психологического здоровья молодежи определяется целым рядом факторов. Увеличение числа воздействующих на молодого человека внешних факторов, помимо тренировочных, также оказывают в разной степени давление на молодого атлета. Это может проявляться в следующих

психических состояниях: грусть, низкий жизненный тонус, напряженность, тревога, неустойчивость эмоционального фона, неудовлетворенность жизнью и самим собой, страх, подавленность и апатия.

Поддержание стабильного психологического состояния важно, особенно, у молодых людей. Тренеру или преподавателю крайне необходимо анализировать и продумывать методики и правила для поддержания здорового отношения к спортивной деятельности, а также мотивации дальше продолжать тренироваться и достигать вершин спорта.

Рассмотрим эффективные правила и методы по поддержанию и укреплению психологического здоровья у молодых дарований.

Первое правило – контроль эмоционального фона.

В принципе общеизвестно, что тренерам и спортсменам крайне важно контролировать предсоревновательное чувство напряжения и тревожности. Однако мало кто обращает внимание на свой эмоциональный фон после игры. Конечный свисток не всегда может устранить сильные психологические чувства. Чаще всего эмоции усиливаются и выражаются в послематчевых ссорах, стычках и т.д. Бывает также, что некоторые спортсмены после проигрыша соревнований впадают в состояние депрессии.

Есть несколько способов, которые помогут контролировать свои эмоции. Во-первых, управление вниманием. У атлета должен быть четкий план, на каком аспекте соревнований сосредоточиться, а на каком быть расслабленным. Когда он начинает чувствовать, что его что-то отвлекает, ему следует как можно скорее вновь сконцентрироваться на основной задаче. Например, вечером, предшествующим матчу вместо того, чтобы думать о возможных результатах, он должен визуализировать идеальную технику исполнения какого-либо рода приема в своем виде спорта. Второй способ – когнитивные изменения. Атлет может выбрать с какой точки зрения он будет смотреть на ситуацию. Например, если после первого сета игрок доволен своим выступлением, он должен сохранить это чувство удовлетворенности и уверенности в себе. С другой стороны, если присутствуют негативные мысли о себе, он должен выявить свои сильные стороны и успешные действия, чтобы придать себе уверенности.

Второе – внесение разнообразия в тренировочный процесс. Количество часов, которое уходит на тренировки у спортсменов достаточно велико. В такой ситуации однообразие и монотонность могут привести к серьезным препятствиям для мотивации и дальнейшего совершенствования спортсмена. И наилучшим выходом из этой ситуации будет добавление разнообразия в тренировочный процесс и в свою личную жизнь. Этот метод улучшает эффект от тренировок и благотворно влияет на психологическое состояние спортсмена. Однако не стоит забывать, что периодизация в тренировках предполагает обоснованное использование разнообразных средств и методик в рамках годового плана с целью обеспечения оптимальных нервно-мышечных адаптаций. Стоит также рекомендовать молодым атлетам выбирать разные маршруты и разные способы передвижения. Режим питания также можно

менять, соблюдая при этом калорийность и количество БЖУ, что также благотворно повлияет на самочувствие и дальнейшее желание тренироваться и наслаждаться жизнью.

И последнее правило – важно предоставлять дозированный отдых.

И последнее правило – важно предоставлять дозированный отдых.

Умственный и физический отдых просто необходим для правильного восстановления всего организма. Его качество определяет, насколько быстро спортсмен восстановится и получит прогресс от предыдущей тренировки. Тело и разум крепко связаны друг с другом. Спортсмену нужно иногда брать «тайм-аут». Здоровый отдых может помочь оправиться от чрезмерного стресса, физической усталости и слабости, справиться с негативными мыслями, «разгрузить» центральную нервную систему. Главное – чтобы отдых был приятным и беззаботным. Но стоит также не забывать о качественном питании и сне, что гораздо ускорит восстановление и желание вернуться обратно к тренировкам.

Вывод. Подводя итоги, с уверенностью можно сказать, что результаты проведенного исследования доказывают важность для тренеров и преподавателей знаний о поддержании психологического здоровья молодежи в спорте. Стабильное психологическое состояние у молодых атлетов является решающим фактором для достижения успешной спортивной карьеры. Представленные в данной статье методы способны помочь в преодолении этой актуальной проблемы.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб.: Питер, 2009. – 389 с.
2. Ланцевская Н.С. Спорт как средство образования и воспитания молодежи / Н.С. Ланцевская, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова. – Пенза: IT отдел Академии Естествознания, 2015. – №5-3.