

## К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТАХ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Ивашко С.Г., Есипович А.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

В современном спорте можно выделить огромный и разнообразный спектр эмоций, различных стрессогенных ситуаций и негативных воздействий, с которыми должен совладать спортсмен для достижения высоких результатов. Психологическая защита спортсмена – система механизмов и способов психической саморегуляции сознания и поведения спортсмена в экстремальных для психики условиях спортивной деятельности. Назначение психологической защиты состоит в поддержании целостности «Я-концепции» спортсмена путем ограждения его сознания от негативных психотравмирующих переживаний страха неудачи, тревоги или неуверенности в своих действиях на соревнованиях. Индивидуальная психологическая защита является субъективным механизмом формирования и реализации состояния готовности спортсмена к достижению успеха в соревновательных действиях с присущими этому феномену психологическими закономерностями [1; 2].

Для изучения степени использования спортсменами различных видов психологических защит было проведено исследование с участием 60 студентов Белорусского государственного университета физической культуры, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, с помощью опросника Плутчика – Келлермана – Конте (LifeStyleIndex).

Спортсмены наиболее часто используют такие виды защит, как отрицание ( $51,13 \pm 2,33$ ), рационализация ( $58,68 \pm 2,82$ ) и компенсация ( $51,50 \pm 2,84$ ). Используя механизм отрицания, спортсмены избегают ситуаций, провоцирующих нежелательные эмоции, то есть происходит селекция сведений. С помощью рационализации спортсмены стараются оправдать неприемлемую спортивную ситуацию (т. е. искажают действительность для сохранения самоуважения). При рационализации спортсмены считают, что на их неудачи повлияли какие-либо внешние причины, зато успех является их личной заслугой. Применяя механизм компенсации, спортсмены предпринимают интенсивные попытки исправить или восполнить собственную реальную или воображаемую психическую или физическую неполноценность. Они стараются заменить нестерпимые для них чувства иными, возникающими в результате не имеющего отношения к данной ситуации поступка (например, не «зацикливаются» на спортивной карьере при возникновении неудач, а пытаются искать себя в других сферах деятельности).

По мнению Р.М. Грановской и И.М. Никольской, наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта

или его обострения, что приемлемо для спортсменов. Таким образом, общих закономерностей для всей выборки не выявлено. Это подтверждает, что механизмы защиты являются продуктами индивидуального развития и научения, способствуют сохранению целостности личности спортсмена.

1. Андреев, В. В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. В. Андреев. – СПб.: СПбГУФК, 2006. – 210 с.

2. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ ШАХМАТИСТОВ

*Ивашко С.Г.<sup>1</sup>, Живицкая Я.А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Белорусский государственный университет физической культуры

<sup>2</sup> СДЮШОР № 11 по шахматам и шашкам  
(Минск, Республика Беларусь)

Раннее проявление выдающихся способностей у ребенка еще не означает, что он – будущий талант. Часто юный шахматист, являющийся участником городских и республиканских соревнований и имеющий высококвалифицированные спортивные разряды, вырастает и превращается в самую ординарную личность, не выделяясь своими способностями.

Если шахматист будет недостаточно хорошо подготовлен в спортивном отношении, то даже в случае наличия у него яркого и самобытного таланта он не сможет добиться высоких результатов, следовательно, его спортивный и творческий рост будут страдать. Следует помнить, что шахматист много времени проводит за доской, то есть ведет малоподвижный образ жизни. «Если в других видах спорта двигательная активность защищает организм от неблагоприятного влияния нервно-эмоционального напряжения на сердечно-сосудистую и нервную системы, то в шахматах этого нет» [2]. Связь физической культуры и шахмат обусловлена гиподинамическим характером шахмат как вида спорта. Статическая направленность шахмат требует периодической смены «положений», которые помогали бы избегать застоя крови в различных частях тела, а значит, и увеличивать поступление кислорода в головной мозг [1].

В это же время изучение Программы для специализированных учебно-спортивных учреждений по шахматам Республики Беларусь [3] показало, что авторы программы (В.М. Эльберг, С.Л. Евменьчик, В.А. Якушев) в примерной план-схеме подготовки на годичный цикл рекомендуют занятия по общей физической подготовке включать в тренировочный процесс и распределять неравно-