**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

*Котловский А.В.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows the psychological problems ATHLETES Paralympic and solutions in the course of employment.*

В научной теории инвалидность представляет собой состояние человека, характеризующееся постоянной или длительной, полной или частичной потерей трудоспособности. Выраженные нарушения функций не могут быть восстановлены под влиянием лечебных мероприятий и препятствуют выполнению работы по профессии (специальности). Эти нарушения нередко приводят к психическим расстройствам, связанным с ощущением неполноценности.

Очень сильное отрицательное воздействие оказывает инвалидность на психоэмоциональное состояние человека. Психологическая перестройка личности после травмы характеризуется наличием астеноневротического синдрома, выражающегося в раздражительности, вспыльчивости, быстрой истощаемости психических и физических процессов.

Психика инвалидов сильно страдает от ограниченности информации, не поступающей в соответствующие отделы мозга от двигательного аппарата, и от невозможности выполнения ряда двигательных действий. Патологические процессы, развивающиеся в результате травмы, с одной стороны разрушают целостность и естественность функционирования организма, а с другой - вызывают у инвалидов комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками.

При подготовке спортсмена к соревнованиям необходимо соблюдать ряд условий: спортсмен должен иметь хорошую физическую и техническую подготовленность, а также быть готовым настойчиво и систематически укреплять свою психику.

К приемам, содействующим развитию психической устойчивости и самообладания, относят:

* требование выполнять задание на оценку в присутствии посторонних наблюдателей;
* требование выполнять задание с самооценкой сразу после исполнения;
* выполнение задания на устойчивость в различных направлениях и точках зала;
* выполнение задания в соревновании между членами учебной группы;
* работа над заданием в условиях сбивающих факторов;
* выполнение задания в состоянии усталости.

Индивидуализация подготовки дзюдоистов к соревнованиям основывается прежде всего на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование уверенности.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это прежде всего отвлечение от мыслей об исходе соревнований, самоодобрение, самоубеждение и самоприказание.

Широкое использование в практике борьбы получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Мы считаем, что главная цель развития личности заключается и в возможно более полной реализации человеком самого себя, своих способностей и возможностей, а также в возможно более полном самовыражении и самораскрытии. Но эти качества невозможно воспитать без участия других людей, они не могут быть воспитаны путем противопоставления себя людям, также воспитание качеств абсолютно невозможнов изоляции и противопоставлении себя обществу, без обращения к другим людям, предполагающего их активное соучастие в этом процессе.

Таким образом, основными психологическими качествами, лежащими в основании развитой личности, являются активность, стремление к реализации себя и сознательное принятие идеалов общества, превращение их в глубоко личные для данного человека ценности, убеждения, потребности.

Рост круга потребностей, закон возвышения потребностей, развитие потребностно-мотивационной сферы определяют характер формирования конкретных черт и качеств личности. К таким конкретным чертам личности, которые формируются в процессе воспитания, относятся: ответственность и чувство внутренней свободы, чувство собственного достоинства (самоуважение) и уважение к другим; честность и совестливость; готовность к социально необходимому труду и стремление к нему; критичность и убежденность; наличие твердых, не подлежащих пересмотру идеалов; доброта и строгость; инициативность и дисциплинированность; желание и (умение) понимать других людей и требовательность к себе и другим; способность размышлять, взвешивать; воля; готовность действовать, смелость, готовность идти на определенный риск и осторожность, избегание ненужного риска.

*Литература*

1. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / Е.Я.Безносиков, Я.Р. Виликин, Л.К.Дворецкий и др. – Мн.: Полымя, 1988.
2. Серкульская, Е.И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках / Е.И.Серкульская. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 7–9.
3. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб.пособие / Л.В.Марищук. – Минск: БГАФК, 2002. – 93 с.