

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

- Психологические особенности соревновательной деятельности
- Состояние психической готовности к соревнованию
- Звенья психологической подготовки к соревнованию
- Непосредственная подготовка к выполнению спортивного действия в соревновании
- Предсоревновательные психические состояния спортсмена
- Состояния напряженности, возникающие в процессе подготовки к соревнованиям
- Состояния операциональной напряжённости
- Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

# Психологические особенности соревновательной деятельности

**Соревнование – атрибут спортивной деятельности**

## Общие психологические особенности:

- соперничество - спорту присуща борьба за высшие достижения: победу или лучший результат
- высокая общественная и личностная значимость для каждого спортсмена самого процесса борьбы и её исход
- стремление к достижению наивысшего результата в меру возможностей спортсмена
- Спортивные соревнования являются специфическим фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния спортсмена

# Состояние психической готовности к соревнованию

*Представляет собой целостное проявление личности и всегда причинно обусловлено*

Структурные компоненты синдрома состояния психической готовности:

- Трезвая уверенность в своих силах
- Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу
- Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
- Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний
- Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением

**Психологическая подготовка** представляет собой процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании, к борьбе за достижение наилучшего спортивного результата

**Формирование состояния психической готовности к соревнованию** представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, исходя из предполагаемых условий будущего соревнования

**Направленная организация сознания спортсмена** заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительное отношение к выступлению в соревновании

# Звенья психологической подготовки к соревнованию

1. Сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках.
2. Пополнение и уточнение необходимой информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах изменения этих возможностей к началу соревнования.
3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании.
4. Формирование или актуализации соответствующих цели общественно значимых мотивов выступления в соревновании.

5. Вероятностное программирование соревновательной деятельности с возможным моделированием условий предстоящего соревнования.
6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении.
7. Предусмотрение приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.
8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

# Непосредственная подготовка к выполнению спортивного действия в соревновании

*Выделяют три этапа:*

- Контрольно-ориентировочный этап
- Этап сосредоточения
- Этап оценки

**Контрольно-ориентировочный этап** – это этап сбора детальной информации о конкретных условиях, в которых предстоит выполнить спортсмену двигательное действие (упражнение) именно в данном соревновании

**Этап сосредоточения** – это вытеснение из сознания всего того, что не относится к предстоящему двигательному действию (упражнению), отвлечение от всех внешних раздражителей и полная концентрация внимания на предстоящем выполнении соревновательного действия

В.К. Петрович выделил в сосредоточении **две фазы** :

- *воспроизведение образа предстоящего двигательного действия*
- *определение момента (чувства) готовности к началу двигательного действия*

При наличии этого чувства спортсмены выполняли успешно двигательные действия в 95,5% случаев, при отсутствии данного чувства или его запаздывании выполнения действия были успешными только в 13,3% случаев (Инуфио Диас).

**Малое или слишком долгое сосредоточение отрицательно влияет на спортивный результат**

**Этап оценки.** Содержанием сознания на этом этапе является мысленное прослеживание хода выполнения двигательного действия (упражнения) на основании достигнутого результата и той информации, которая была получена спортсменом главным образом через проприоцептивные сигналы о собственных движениях, положениях и перемещениях тела в пространстве и во времени, а также через зрительные сигналы о внешних условиях выполнения двигательного действия

# Предсоревновательные психические состояния спортсмена



Рис. 1. Динамика предсоревновательного психического напряжения:  
БГ - боевая готовность, СЛ – стартовая лихорадка, СА – стартовая апатия

*Состояние боевой готовности* характеризуется оптимизацией функциональных систем организма, обеспечивающих деятельность спортсмена в условиях соревнования. Психологически состояние БГ сопровождается напряженным ожиданием, общим подъемом, желанием вступить в борьбу и стремлением отдать все силы в борьбе за победу или наивысшее для себя достижение, используя резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

## *Состоянии стартовой лихорадки*

### Психологические изменения:

- неустойчивость переживаний
- капризность, упрямство и грубость в отношениях с тренерами и товарищами по команде, а также наблюдается снижение самокритичности.
- у спортсмена снижается память, внимание рассеяно, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями).

### Функциональные изменения:

- руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец.
- спортсмен теряет аппетит, нередко наблюдаются расстройства деятельности кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

## *Состояние стартовой апатии*

- общая вялость, сонливость
- снижение быстроты движений и ухудшение координации
- снижение внимания и перцептивных процессов
- ослабление волевой сферы
- урежение и неравномерность пульса

Состояние СА характеризуется резким снижением мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Чаще всего СА является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

# Состояния напряженности, возникающие в процессе подготовки к соревнованиям

## Факторы, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения:

- Уровень притязаний спортсмена
- Состав участников соревнований
- Организация соревнований
- Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера).
- Индивидуально-психические особенности спортсмена.
- Особенности вида спортивной деятельности и соревновательного упражнения.
- Степень овладения способами саморегуляции.
- Психологический климат в коллективе.

Одним из наиболее распространенных видов предстартовой и стартовой напряженности является **тревожность** (тревожное ожидание).

- Возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен.
- Усугубляет состояние тревожности чувство неуверенности в степени готовности к предстоящей деятельности или неуверенность в оценке другими результатов этой деятельности.

Причиной неуверенности могут выступать:

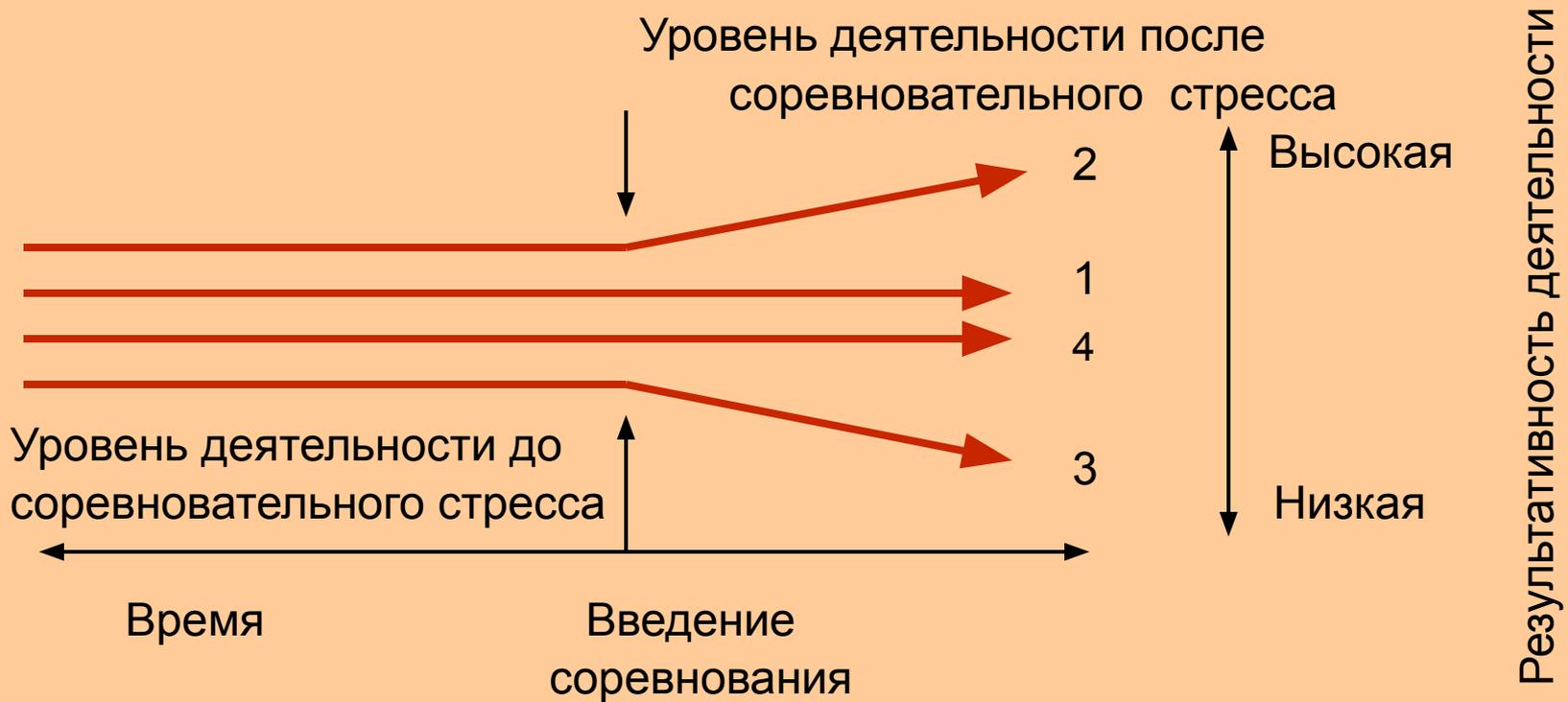
- недостаток сведений, необходимых для принятия решения, а также прогноза успеха или неуспеха.
- борьба мотивов, например, хотения и долженствования.

# Состояние страха

*Выделяют три формы страха:*

- Первая форма – это **астеническая реакция**. Проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается данная форма страха по механизму пассивно-оборонительного рефлекса и связана с торможением нервных центров больших полушарий головного мозга (И.П. Павлов).
- Вторая форма – это **паника**. Она основана на активно-оборонительной рефлекторной деятельности и захватывает целые массы людей.
- Третья форма – это **боевое возбуждение**, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Положительно окрашено, т.е. человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности.

# Изменение спортивной деятельности на соревновании у лиц с высоким и низким уровнем потребности в достижении успеха и степени тревожности



- 1 - высокая степень тревожности – низкая потребность в достижении успеха
- 2 - низкая степень тревожности – высокая потребность в достижении успеха
- 3 - высокая степень тревожности – высокая потребность в достижении успеха
- 4 - низкая степень тревожности – низкая потребность в достижении успеха

# Индивидуальные различия спортсменов в предстартовых уровнях активации и результативность педагогических воздействий



уровень активации спортсменов 1, 2, 3, 4 до установки



изменение уровня активации у тех же спортсменов после установки

## *Способы уменьшения психической напряжённости*

- Использование дыхательных упражнений (брюшное и ритмическое дыхание).
- Психическая саморегуляция (самоубеждение, аутотренинг, психорегулирующая и психомышечная тренировка, релаксационная тренировка).
- Изменение направленности сознания (отключение, переключение, отвлечение).
- Снижение уровня притязаний спортсмена.
- Разминка.
- И другие («Поза орла» и «Прыжок»).

# Состояния операциональной напряжённости

Операциональные виды возникают во время выполнения соревновательной деятельности и связаны с предельными психическими и волевыми напряжениями.

Наиболее изученными состояниями операциональной напряжённости в спортивной деятельности являются «**мёртвая точка**» и «**второе дыхание**».

## ***Мёртвая точка***

Впервые наблюдал Г. Кольб на гребцах в 1888 г.

***Признаки мертвой точки.*** Психологические:

- субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности дальнейшего продолжения работы, желанием сойти с дистанции или прекратить поединок;

- снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий, ослабевают память (особенно процессы воспроизведения), а также мышление;
- уменьшается объем внимания, снижается способность его распределения и устойчивость внимания;
- замедляется быстрота реакции.

Функциональные изменения:

- увеличиваются энергетические траты в организме;
- возрастает частота дыхания до 60 в 1 мин., при некотором уменьшении глубины (снижении жизненной емкости легких);
- увеличивается частота сердечных сокращений;
- резко возрастает артериальное давление;
- накапливается в организме большое количество кислых продуктов (молочной кислоты, а также углекислоты).

В результате происходящих сдвигов

- снижается интенсивность деятельности спортсмена;
- уменьшается мышечная сила, темп и амплитуда движений.

*Условия появления мертвой точки:*

- интенсивность выполняемой работы: чем выше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее переживаемое спортсменом состояние.
- уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки.
- степень подготовленности спортсмена к работе: неполное вработывание (плохо проведенная разминка) приводит к появлению мертвой точки.

- внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха.

***Второе дыхание.*** Большая роль в преодолении мертвой точки принадлежит волевому усилию спортсмена. В результате наступает облегчение – второе дыхание. Одним из признаков его является **обильное потоотделение**.

*Второе дыхание сопровождается:*

- чувством физического облегчения,
- восстановлением нормальной деятельности психических функций,
- появлением стенических эмоций,
- желанием продолжать деятельность.

# Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

*Возникающее состояние зависит от соотношения:*

$$\frac{\text{результат}}{\text{уровень притязаний}} = \text{самооценка (успех или неуспех)}$$

**Состояния радости, воодушевления** являются положительно эмоционально окрашенными.

**Положительные последствия** - повышается самооценка, уровень притязаний, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности;

**Отрицательные последствия** - растет самооценка, которая может быть неумеренно завышенной (что приводит к самоуверенности, зазнайству), повышается уровень притязаний.

## **Фрустрация – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)**

Возникает только при ожидании спортсменом успеха в тренировочной или (особенно) в соревновательной деятельности.

Фрустрация может приводить к трем формам поведения (реакциям) спортсменов:

**Экстрапунитивная форма поведения** встречается у спортсменов в  $\frac{1}{3}$  случаев и связана с возникновением внутреннего «подстрекателя» или с мотивацией агрессии. У спортсмена появляется раздражительность, досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение становится малопластичным, используются ранее заученные образы поведения. Спортсмен обвиняет в неудаче внешние объекты – других людей, обстоятельства.

*Интрапунитивная форма поведения* характеризуется проявлением у спортсмена тревожности, подавленности, замкнутости, молчаливости, обвинением самого себя в причинах расстройства или дезорганизации деятельности, сознанием своей вины. При решении задачи спортсмен возвращается к более примитивным формам, ограничивает виды деятельности и интересы, осуществляет нечеткие действия.

*Импунитивная форма поведения* характеризуется тем, что фрустрирующая ситуация рассматривается спортсменом как малозначимая и исправимая со временем. В этой связи поведение не отклоняется от нормы, является адекватным возникающим ситуациям.

*«Тренер может отдать спортсмену всю радость победы, но горечь поражения он должен делить с ним поровну»* (разрядка наша – В.У.). Сразу же после неудачного выступления гонщика в соревнованиях тренер должен разобрать причины этого и наметить пути избежания их в дальнейшем. В противном случае у гонщика появится неуверенность, многие спортсмены после поражения становятся обидчивыми, избегают общения. Однако, если тренер в такую трудную минуту найдет путь к душе спортсмена, он завоеует доверие больше, чем при совместных победах. А мужественный и самокритичный анализ поражения, помноженный на веру в себя и в тренера, - самая надежная гарантия дальнейшего успеха» (В.А. Бахвалов, А.Н. Романин).