

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

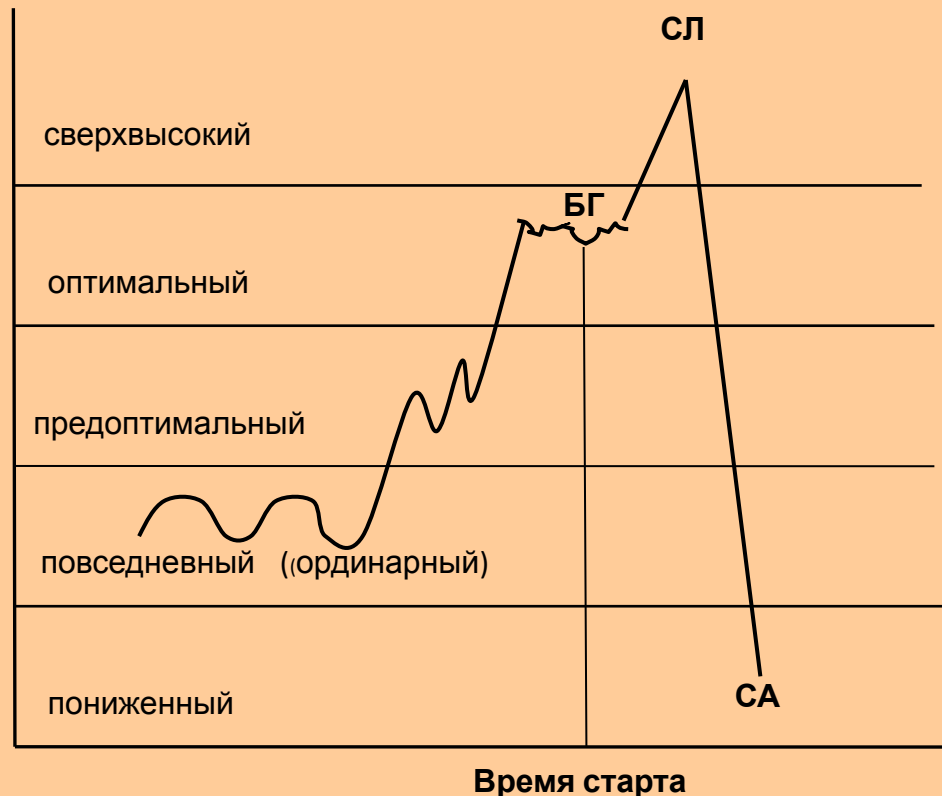


Рис. 1. Динамика предсоревновательного психического напряжения:
БГ - боевая готовность, СЛ – стартовая лихорадка, СА – стартовая апатия

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:

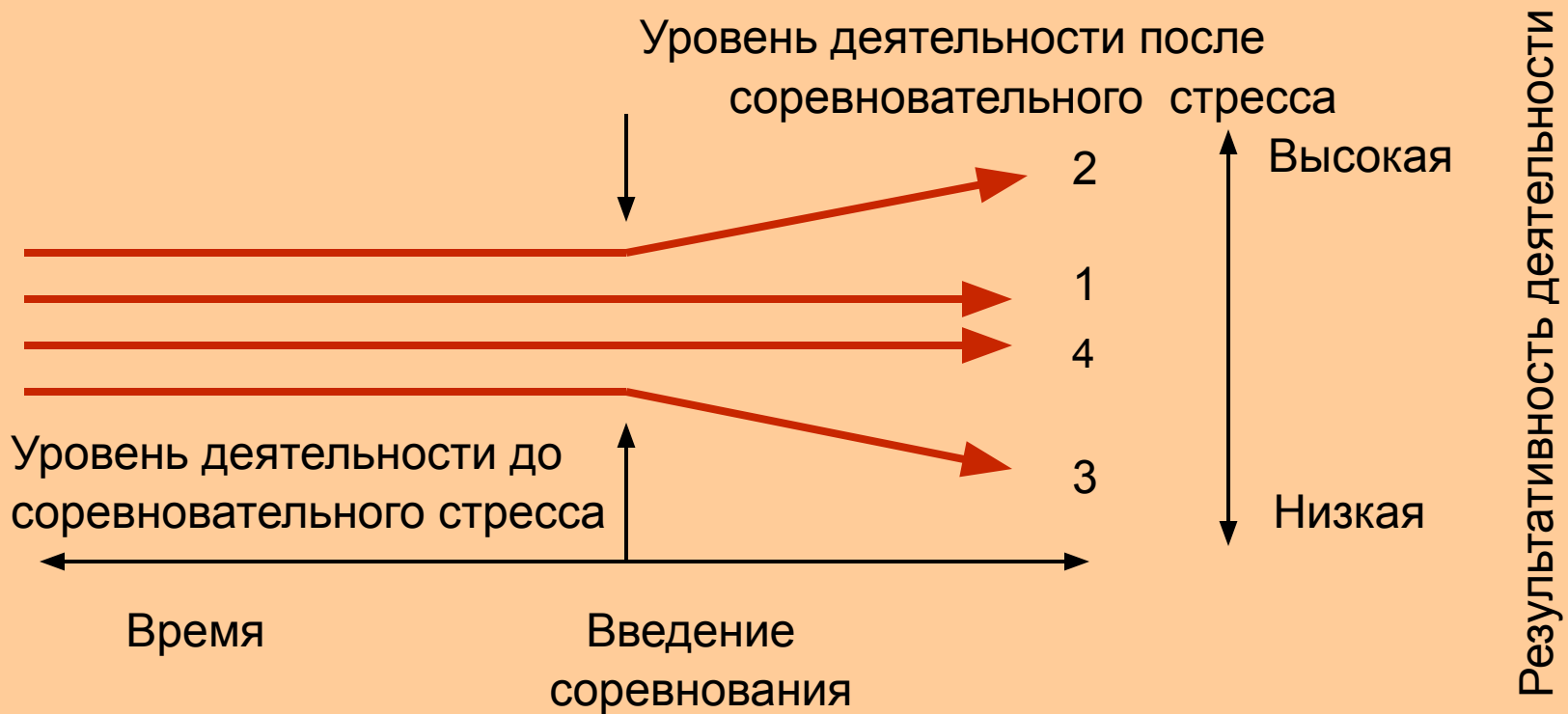
- недостаток сведений, необходимых для принятия решения, а также прогноза успеха или неуспеха.
- борьба мотивов, например, хотения и долженствования.

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).