

## ОСНОВНОЙ ВОПРОС ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

*Волков Н.К.*, канд. пед. наук, доцент,

*Мельхер Д.А.*,

*Неправская А.С.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Статистика показывает, что более 75 % спортсменов и тренеров обращаются к спортивному психологу с одним и тем же вопросом в разных его вариантах: как сделать, чтобы спортсмен в процессе соревнований показывал результаты более высокие, чем на тренировках?

К сожалению, на практике получается наоборот: спортсмен показывает свои наилучшие результаты на тренировках, особенно накануне ответственных соревнований, а на соревнованиях спортивные результаты, как правило, снижаются.

Наши исследования в данном направлении, а также большой опыт работы со спортсменами и тренерами национальных команд по различным видам спорта в процессе их подготовки и участия в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх и других ответственных международных соревнованиях, свидетельствуют о том, что данный вопрос является наиболее актуальным с возрастанием важности, ответственности предстоящей соревновательной деятельности спортсменов.

Например, перед летними Олимпийскими играми в Афинах, белорусские метатели показывали выдающиеся результаты на республиканских соревнованиях на приз олимпийского чемпиона Ромульда Климса, а в Афинах результаты были значительно ниже.

Более того, в национальных командах по видам спорта есть спортсмены, которые имеют высокие спортивные достижения на чемпионатах мира, Европы, Кубках мира, а Олимпийские игры для них являются своеобразным психологическим барьером. Так было, кстати, и в Рио-де-Жанейро на летних Олимпийских играх в 2016 году.

Чтобы разобраться в этом вопросе, обратимся к исследованиям Г. Селье (1979 г., теория стресса), П.К. Анохина (1968 г., теория функциональных систем), В.Н. Платонова (2005 г., планирование спортивной тренировки), А.В. Алексеева (2006 г., психическая регуляция и оптимальное боевое состояние в спорте), а также к практике психологической подготовки спортсменов перед ответственными соревнованиями.

Как показывает практика подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям, основной причиной высоких результатов в процессе тренировок накануне соревнований и их снижение на основных соревнованиях является преждевременный пик спортивной формы – того состояния всесторонней готовности спортсмена, который должен возникнуть именно в процессе соревнований – не раньше и не позже.

Психологической составляющей преждевременного пика спортивной формы является так называемое «опережающее сознание» (П.К. Анохин, 1968 г., теория функциональных систем) – опережающее деятельность оперативное мышление спортсмена, которое включается непроизвольно в результате отбора спортсменов накануне соревнований в основной состав команды, контрольные тренировки, прикидки, проверки состояния готовности команды, а также планирование результатов соревнований, количества медалей, премий и другие психологические факторы, которые тяжелым грузом ложатся на плечи спортсменов, провоцируя преждевременную готовность.

Опережающее сознание провоцирует преждевременный пик спортивной формы, так как у спортсмена непроизвольно включается оперативное мышление и он начинает мысленно «выступать» на предстоящих соревнованиях, при этом включается эмоциональная система, работают не только идеомоторные акты, но и гормональная система, растрачивая преждевременно так долго формируемые состояния спортивной формы и боевой готовности.

К сожалению, многие даже опытные тренеры и спортсмены боятся регулировать динамику состояния спортивной формы, считая его константным, и пытаются удержать пик спортивной формы, возникший преждевременно.

Такое «удержание» приводит к истощению организма и психики спортсмена, так как состояние спортивной формы – это вторая стадия стресса, стадия «напряжения», которая возникает после стадии «тревоги» (Г. Селье, 1979 г., теория стресса) и обязательно сменяется стадией «истощения». Весь вопрос лишь в том, как надолго и когда возникает это желанное состояние спортивной формы.

Ответы на вопросы по регуляции спортивной формы и состояния боевой готовности спортсмена мы находим в «системе подготовки спортсменов в Олимпийском спорте» (В.Н. Платонов, 2005 г., планирование спортивной тренировки), где основное внимание уделяется планированию специфических и неспецифических нагрузок у спортсменов при подготовке к соревнованиям, а также в работах А.В. Алексеева по системе психической регуляции спортсменов и формирования психического состояния «боевой готовности» к соревнованиям, так называемого «оптимального боевого состояния» (А.В. Алексеев, 2006 г., психическая подготовка в спорте).

В современной психологии спорта проведено много исследований по изучению психических состояний спортсмена (А.Ц. Пуни, О.А. Черникова, А.В. Алексеев и др.).

Вначале предметом исследования были предстартовые эмоциональные состояния спортсменов. Одно из характерных таких состояний – «предстартовая лихорадка» – было описано О.А. Черниковой [8] впервые еще в 1937 году. Впоследствии на основании весьма значительного по объему материала А.Ц. Пуни [5] выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния), выделил их психофизиологические механизмы и описал признаки, их характеризующие. Более поздние многочисленные публикации различных авторов детализировали некоторые признаки.

Наибольший интерес, естественно, представляет самое продуктивное состояние – «боевая готовность» (А.Ц. Пуни) или «оптимальное боевое состояние» (А.В. Алексеев), формирование которого и удержание в период соревновательной деятельности – главная задача психологической подготовки.

Данное состояние характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. К старту он готовится тщательно и организованно, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении.

Опыт подготовки спортсменов к выступлениям на ответственных международных соревнованиях позволяет нам дать некоторые рекомендации по вопросам формирования и регуляции психических состояний и боевой готовности.

Прежде всего, это вопрос формирования основного состава команд для выступления, которые необходимо решить заблаговременно, чему способствует четкая научно обоснованная система отбора спортсменов по результатам их выступлений на предшествующих соревнованиях, а также учет динамики спортивной формы, состояния здоровья и психологических составляющих состояния спортсменов к соревнованиям.

Основной фактор при этом – это накопление нервно-психического потенциала спортсменов, обеспечивающего мотивацию достижений, уверенности в предстоящих соревнованиях. Большую роль при этом играет индивидуальный подход к уже определившимся кандидатам на выступления, который основан на учете основных свойств нервной системы, и, прежде всего, силы процессов возбуждения и торможения, а также других психофизиологических и личностных особенностей конкретного спортсмена.

Основную роль в современном формировании состояний спортивной формы и боевой готовности играет правильное планирование тренировочного процесса и, прежде всего, сочетание специфических и неспецифических нагрузок в предсоревновательном и соревновательном периодах тренировки (В.Н. Платонов, 2005).

Большую роль в диагностике состояний спортивной формы и боевой готовности у спортсмена играет его субъективная оценка своего состояния готовности к соревнованиям (особенно у опытных спортсменов), которую обязательно нужно учитывать наряду с объективными показателями состояния спортсмена. Наш опыт показывает, что применение методики «САН» А.В. Киселева позволяет очень тонко диагностировать динамику стресса по трем параметрам: физическое самочувствие, мотивация достижений, эмоциональное напряжение. При этом очень высокие показатели готовности накануне соревнований являются негативными. Состояние преждевременной спортивной формы можно снизить путем применения неспецифических физических и психических нагрузок, которые отвлекают спортсмена от предстоящих соревнований, способствуя при этом накоплению нервно-психического потенциала как основного компонента готовности спортсмена к соревнованиям.

И наоборот, низкие показатели готовности непосредственно перед стартом позволяют нам применять индивидуальные средства и методы психической регуляции (А.В. Алексеев, 2004), которые могут раскрыть потенциальные возможности спортсмена, спровоцировать в нужный момент состояние боевой готовности. Большую роль при этом играют специфические соревновательные нагрузки и правильное их сочетание с неспецифическими нагрузками и периодами отдыха и релаксации.

Что касается использования методов психорегуляции для формирования необходимого психического состояния, то они многочисленны. Существует следующая классификация:

- по субъекту воздействия: гетерогенные, аутогенные;
- по направленности: мобилизации, релаксации;
- по содержанию: вербальные, не вербальные;
- по технике оснащения: аппаратурные, неаппаратурные;
- по способу воздействия: контактные, бесконтактные.

Фактически любая ситуация, любые жесты, слово и даже молчание могут стать решающим воздействием на психическое состояние. Но задачи регуляции, условия применения, срочность результата и другие факторы делают в конкретной ситуации наиболее эффективным лишь конкретное «точечное» воздействие, найти которое удастся далеко не всегда. Это умение является частью профессионального мастерства тренера и спортивного психолога.

В каждом виде спорта существует традиционная система средств и методов психорегуляции, обусловленная особенностями тренировки и соревнований, но работать она начинает только после анализа спортивной деятельности, задач психологической подготовки и модификации методов под возможности спортсмена [6].

К наиболее эффективным методам психорегуляции и формирования состояния боевой готовности можем отнести такие, как аутогенная тренировка и ее модификация – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения.

Особое внимание специалистов привлекает возможность психорегулирующей тренировки, которая, как известно, основана на регулировании психических состояний, использования сознательного расслабления мышечной системы и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством слова. Путем психорегулирующей тренировки удастся обеспечить отдых нервной системы, уменьшить психическое напряжение.

Таким образом, основной вопрос практики спортивной психологии – психологической подготовки к ответственным международным соревнованиям и, прежде всего, к Олимпийским играм – во многом связан с регуляцией динамики психического состояния спортивной формы и боевой готовности спортсменов. Поэтому формирование состояния психической готовности к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки.

Решение данного вопроса зависит от планирования системы подготовки спортсменов, спортивной тренировки, а так же слаженных, научно обоснованных действий руководства спорта, тренерского коллектива, а также специалистов, обеспечивающих подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям.

1. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1968. – 546 с.

2. Алексеев, А. В. Познай себя, или ключ к резервам психики. Психологический практикум / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 157 с.

3. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

5. Пуни, А. И. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 256 с.

6. Родионов, А. В. Психология детско-юношеского спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: Физическая культура, 2013. – 277 с.

7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 116 с.

8. Черникова, О. А. Спортивная лихорадка // Теория и практика физической культуры / О. А. Черникова. – 1937. – 318 с.