

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

Закревский З.Г., студент 246 группы;

Кузнецова Т.В., ст. преподаватель кафедры психологии

В условиях повышенных требований к точности выполнения сложных спортивных упражнений спортсменов, прежде всего, должен уметь владеть собой. Человек действует на фоне определенного психического состояния, от которого в большой степени зависит успешность деятельности. Психическое состояние, являясь фоном протекания психических процессов, оказывает влияние на успешность деятельности [3].

В спортивной деятельности успешность тренировок и последующих соревнований зависит от психических состояний, которые переживает спортсмен. Неблагоприятные состояния в тренировочном процессе препятствуют достижению спортивной формы. Негативные переживания перед соревнованиями могут отрицательно повлиять на результат. Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований.

Центральное место в психологии соревновательной деятельности занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие. Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Эти виды регуляции тесно взаимосвязаны. Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей [1].

К спортивной деятельности приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру каждой деятельности: потребности, мотивы, цели, средства, продукт (результат) [3].

Главной целью в спорте является достижение максимально высоких спортивных результатов, развитие специальных (прежде всего двигательных) способностей. Главная цель на всех уровнях спортивной квалификации реализуется в условиях соревновательной борьбы. Она сопряжена с состоянием физического и психического здоровья и с гармоническим физическим и духовным развитием человека.

Первичные мотивы для занятий плаванием могут вытекать из потребности укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности и даже просто из потребности в развлечении [2]. Дальнейшее развитие мотивов связано с систематическими тренировками, достигнутыми успехами, возрастом, полом, и др.

Основными мотивами спортивной деятельности являются:

- мотивы моральные (долга, коллективизма, патриотизма);
- стремление к самоутверждению;
- мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям;
- собственно-соревновательные мотивы (желание померяться силами, азарт);
- мотивы эстетические;
- мотивы, обусловленные желанием добиться определенных привилегий, материальных благ [4].

Мотивы бывают теснейшим образом связаны с целями деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях эффективность деятельности бывает особенно высокой.

Методам саморегуляции посвящено большое количество публикаций. Отметим лишь некоторых авторов: Х. Кляйнзорге, Г. Клюмбиес, Г.Д. Горбунов, А.В. Алексеев, Х. Линдеман, И.Г. Шульц, Н. Петров, В.С. Лобзин и М.М. Решетников, Ю.Н. Филимоменко, А.О. Прохоров, Э. Куэ, В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов, В.Н. Панкратов. Еще больше место заняло бы описание всех методов саморегуляции. В настоящее время наиболее активно применяются такие методы как самовнушение, психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация, десенсибилизация, медитация, дыхательные техники и др.

Для изучения предсоревновательных состояний спортсменов-пловцов были использованы методики, позволяющие оценить степень острого физического утомления и определить уровень актуального психического состояния спортсменов перед соревнованием. В исследовании приняли участие 20 спортсменов-пловцов высокой квалификации (КМС и МС).

Проанализируем результаты исследования.

После проведения первой методики для оценки острого умственного и физического утомления, было выявлено, что у спортсменов-пловцов умеренная степень выраженности умственного и физического утомления (рисунок 1).

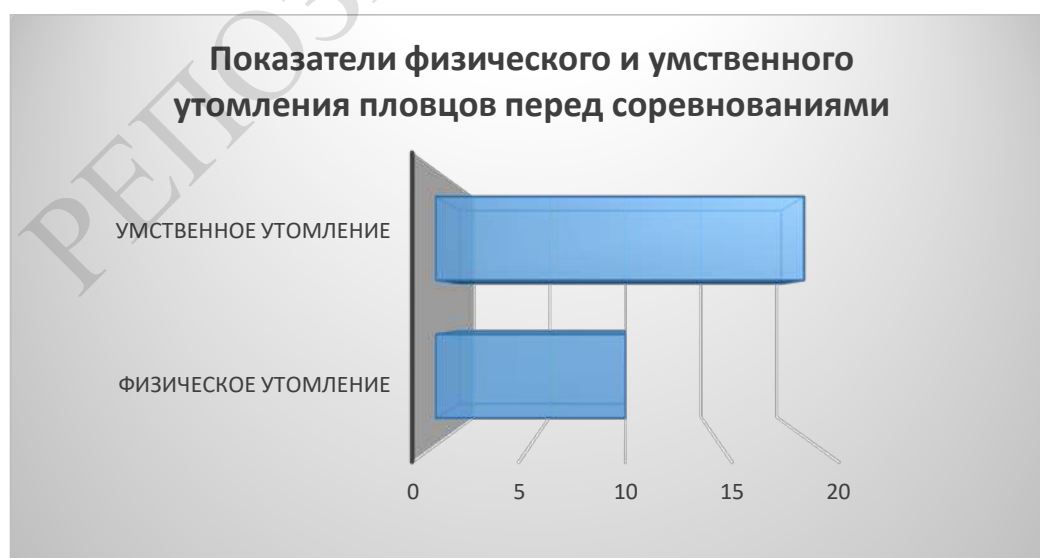


Рисунок 1 – Результаты исследования физического и умственного утомления спортсменов-пловцов

Причем зафиксировано преобладание умственного утомления ($19,4 \pm 7,8$ баллов) над физическим ($10 \pm 5,6$ баллов). У 10 % спортсменов-пловцов отмечена сильная степень умственного утомления.

Мы полагаем, что это связано с тем, что спортсмены сочетают тренировочно-соревновательную деятельность с учебной. А во время проведения исследования, у спортсменов была зачетная неделя. И из-за этого показатели умственного утомления преобладали над физическим.

Опросник «Актуальное состояние» определяет параметры психического состояния в коротком интервале времени, то состояние, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущим моментом (экзамен, соревнования, долгое ожидание чего-либо, плохое физическое самочувствие из-за бессонной ночи и т. д.). Назначение методики – определение уровня актуального психического состояния.

Анализ средних показателей по выборке свидетельствуют о том, что у спортсменов-пловцов предстартовое состояние по некоторым показателям не является оптимальным, так как все показатели актуального состояния находятся в диапазоне пониженных оценок (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты исследования актуального состояния спортсменов-пловцов

Однако низкий балл по шкале «Возбуждение» ($28,3 \pm 2,8$ балла) свидетельствует о хорошем эмоциональном саморегулировании. Спортсменам присущи спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации, сдержанное, ровное поведение.

Шкала «Активация – деактивация» характеризует интенсивность актуализированных мотивов. Пониженный балл ($34 \pm 2,6$) указывает на недостаточную готовность действовать и некоторое безынициативное отношение к текущей ситуации.

Возможно это связано с показателем по шкале «Тонус» ($30,9 \pm 2,2$ балла), который указывает на утомление, инертность, заторможенность, ощущения вялости, сниженную работоспособность. Эти результаты подтверждают данные методики по изучению острого физического и умственного утомления.

Физическое самочувствие спортсменов-пловцов нельзя назвать благоприятным ($14,3 \pm 2,5$ балла), они испытывают ощущения телесного дискомфорта.

Для эмоционального самочувствия характерны тревога, переживание беспокойства, неблагоприятные предчувствия, ощущения возможной угрозы ($34,4 \pm 3,2$ балла).

Несмотря на неблагоприятное предсоревновательное состояние, спортсмены-пловцы выступили достойно. Это свидетельствует о том, что они преодолевают это состояние с помощью волевых усилий. Что усиливает напряжение.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Спортсмены-студенты испытывают повышенные нагрузки, совмещая учебную и спортивную деятельность.

2. Спортсменов надо обучать методам саморегуляции, подбирать наиболее комфортные для каждого.

3. Участие психолога в сопровождении спортсменов минимизирует неблагоприятные состояния спортсменов.

Для регулирования предстартового возбуждения можно использовать различные приемы: специальную разминку, самомассаж, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку, прогрессивное расслабление (расслабление начинается от мелких мышц к крупным), когнитивно-аффективную тренировку снижения тревожности (положительные мысли, логическое обоснование того, что все нормально) и др.

Занимаясь саморегуляцией, следует опираться на принцип снижения стрессогенности ситуации соревнований. Эффективно снижать значимость ситуации. При участии в ответственных соревнованиях субъективную значимость ситуации стоит преуменьшать, а значимость обычных, «проходных» – лучше преувеличивать.

Вместо волнения по поводу ответственности за результат соревнований более эффективно:

- смоделировать и проанализировать предстоящую ситуацию соревнований;
- «проиграть» возможные варианты развития ситуации, определить, какой информации не хватает;
- собрать необходимую информацию, а при ее недостатке – подготовиться «психологически»;
- составить профиль своей компетентности, уровня подготовленности к соревнованиям;
- сравнить свой профиль с необходимым, определить «зазор»;
- проанализировать способы повышения своей компетентности и/или снижения сложности предстоящей деятельности;
- составить план и реализовать его.

1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р. М. Загайнов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 173 с.

2. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8. – С. 1206–1208.

3. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.

4. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. ФИС, 1983. – 112 с.