

Предстартовая психология спортсменов

В настоящей статье рассматривается проблема предстартовой психологии спортсменов, основой которой является наличие ряда негативных психологических состояний в предстартовый период (неврозы тревоги и т.д.), приводящие к психологическим срывам в ходе соревнования, к снижению возможных спортивных результатов. Показана важность психической саморегуляции на предстартовые состояния спортсменов, совместная работа тренера и спортсмена в ходе предстартовой подготовки.

Ключевые слова: психические состояния, предстартовый этап, предстартовая психология, предстартовые состояния, психическая саморегуляция спортсменов.

Многочисленные исследования результатов спортивных соревнований различных видов показывает непосредственную взаимосвязь психофизического, психологического и эмоционального состояния спортсменов в момент начала соревнования (предстартовый этап) и показанных ими положительных или отрицательных результатов.

В онлайн-версии Большого медицинского словаря под предстартовым состоянием понимается «комплекс изменений психики и функционального состояния организма спортсмена перед началом соревнований» [3].

Еще один источник – «Справочником тренера» – определяет предстартовое состояние как «рефлекторную эмоциональную реакцию, наступающую перед ответственными стартами» [4].

А.М. Ахатов и И.В. Работин отмечают, что учет в спортивной подготовке спортсменов только трех основных аспектов подготовки – физического, технического и тактического – недостаточен для достижения высокого спортивного результата при условии пренебрежения еще одним аспектом спортивной подготовки – психологическим [5], которое во многом

является важнейшим для регуляции предстартовых волнений, страхов, неуверенности, нервозности спортсменов, является основой коррекции вызванных этими факторами негативных предстартовых состояний.

В качестве основных факторов развития предстартовой психологии спортсменов те же авторы указывают влияние длительных регулярных нагрузок в течение периода тренировок и подготовки к соревнованиям и психологическое напряжение от ожидания противоборства с равным по силе противником [5]. Также на характеристику предстартовой психологии спортсменов влияет характер предстоящих мышечных нагрузок и личностная значимость конкретного соревнования для спортсмена [5].

Е.П. Ильин, кроме перечисленных, выявляет такие факторы, как вид спорта (специфика, личный / командный), возраст, пол и опыт спортсмена, в том числе опыт подобных соревнований, уровень притязаний, обстановка (привычная / новая) [1, с. 57-58].

Оптимальное предстартовое психологическое состояние спортсмена для наилучших результатов и наименьшего вреда физическому и психическому здоровью зависит от многих факторов. Так, в исследованиях Н. Мазанко, описывается фиксация физиологических, психофизиологических и эмоциональных состояний спортсмена с помощью более десяти разных методик, тестов и опросников. В результате проведенных им исследований делается вывод о том, что соотношение предстартового психологического состояния и показанных спортсменом результатов только у спортсменов-стрелков зависит от типа оружия, дальности цели, того, подвижна ли цель, скорости стрельбы [2, с. 107-109]. В связи с чем говорить об «оптимальном предстартовом психологическом состоянии вообще» было бы некорректно, если даже в пределах похожих видов спорта оно настолько варьируется.

Изучение предстартовой психологии спортсменов позволяет научно подойти к исследованию предстартовых психологических состояний, выявить направления профилактики негативных состояний, коррекции уже имеющихся у спортсменов.

В «Справочнике тренера» предстартовые психологические состояния классифицируются следующим образом:

- боевая готовность (учащенное сердцебиение, некоторое повышение кровяного давления, возможны проблемы со сном). Также определяется как состояние воодушевления [1, с. 52-53];

- стартовая лихорадка (учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, ухудшение аппетита и сна, бледность или румянец, раздражительность, быстрая утомляемость, потливость ладоней, дрожь в пальцах рук);

- стартовая апатия (сонливость, ухудшение координации движений, замедленность физических и психических процессов);

- болезненные (патологические) состояния [4].

В книге Е.П. Ильина эти виды предстартовых психологических состояний систематизируются следующим образом: если боевая готовность характеризуется сбалансированным сочетанием процессов возбуждения и торможения, при лихорадке преобладает возбуждение, при апатии - торможение [1, с. 53].

А.М. Ахатов и И.В. Работин указывают на две дополнительных разновидности предстартовых психологических состояний, которые можно ошибочно спутать с некоторыми из предыдущих:

- спокойная уверенность (стабильность всех психических процессов, спокойное состояние, уверенность, отсутствие тревоги);

- самоуспокоенность (пассивность, уверенность в своих силах, недооценка сил противника) [5].

Также особой формой предстартового психологического состояния является предстартовая тревога. Общепсихологические предпосылки возникновения тревожного состояния (причем не только в спорте, но и в других сферах деятельности) включают два основных фактора, формирующих неуверенность:

- значимость события для субъекта;

- неизвестность результата [1, с. 59].

Как указывает Е.П.Ильин, дополнительными факторами развития тревожных состояний могут становиться:

- предыдущий негативный опыт в соревнованиях;
- противоречия в сфере мотивации спортсмена;
- резкая смена линии спортивного поведения (так называемое «амплуа») и прочих внешних условий, обстановки;
- неуверенность в достаточности собственной подготовки;
- эмоциональное отношение спортсмена к своему противнику и т.д. [1, с. 60].

Так же указанный выше автор выделяет ряд физиологических признаков предстартового тревожного состояния, среди которых наиболее характерны:

- нарушение ритма дыхания;
- задержка дыхания на вдохе;
- замедление реакций, в т.ч. дыхания;
- преобладание психофизиологических механизмов возбуждения (как в случае с предстартовой лихорадкой).

В исследовании предстартовых состояний спортсменов-стрелков Н.В. Мазанко выделил наиболее вредные факторы для показываемых спортсменами результатов, среди которых особенно отмечается нестабильность эмоционального состояния перед стартом.

Г.А. Шищенко и П.В. Суркова отмечают, что формирование предстартового состояния у спортсменов начинается задолго до начала соревнований. Собственно, зачастую данное состояние возникает в момент осознания спортсменом того, что ему предстоят соревнования [6], что происходит за месяцы до собственно старта. Следовательно, регуляцию предстартового состояния целесообразней, легче и результативней начинать именно в момент возникновения состояния, что зачастую не делается большинством современных тренеров, отмечают исследователи. Различают

также предстартовое состояние, возникающее задолго до начала соревнований, и собственно стартовое состояние, характеризующееся резким обострением всех симптомов предстартового [5].

Исследованиям предстартовой психологии спортсменов посвящены труды А.М. Ахатова и И.В. Работина, которые выделили разнообразные механизмы физической и психологической регуляции предстартового состояния спортсмена. Данными авторами были перечислены и описаны такие основные способы коррекции, как формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль и медицинские способы (физиотерапия, электромассаж, использование психостимуляторов и/или седативных средств) [5].

Можно считать весьма продуктивной и эффективной систему способов и приемов коррекции негативных предстартовых психологических состояний, предложенную Е.П. Ильиным:

- 1) психическая саморегуляция: разнообразные комплексы дыхательных и других упражнений на концентрацию или релаксацию;
- 2) изменение направленности сознания: концентрация или, наоборот, отвлечение сознания от предстоящего соревнования;
- 3) психическая разрядка, прежде всего, разминка, сочетающая физическое и психологическое воздействия на организм спортсмена;
- 4) снижение уровня притязаний, то есть понижение «планки», требований, предъявляемых к спортсмену и самим спортсменом к себе;
- 5) десенсибилизация: моделирование ситуаций, вызывающих психологический дискомфорт, напряжение или страх, и работа с ними с целью снятия эмоционального напряжения;

При этом моделирование соревновательных условий не идентично десенсибилизации, так как оно предполагает работу с конкретными комплексными ситуациями соревнований и ставит целью адаптировать спортсмена к такой ситуации, прежде всего, психологически, повысить его уверенность, создав определенный отработанный алгоритм действий и

реакций, сделав непривычную ситуацию привычной, «отрабатанной» [1, с. 61-66].

Таким образом, подводя итог проанализированной выше информации о предстартовой психологии спортсменов и связанной с ней сущности, видах и способах коррекции спортивных предстартовых психологических состояний, можно сделать вывод о чрезвычайной важности данной проблемы для тренерской работы, включая работу спортивных психологов и подготовку к стартам самих спортсменов. Недостаточный учет предстартовой психологической подготовки может привести к плохим спортивным результатам или снижению имеющихся, что закономерно впоследствии способно привести к дальнейшему усугублению предстартовой тревоги и сопутствующих ей невротических расстройств. Для эффективной борьбы с негативными последствиями предстартовых неврозов тревоги и смежных с ней психологических негативных состояний необходимо, во-первых, признание важности психологической составляющей предстартовой подготовки, видов негативных психологических состояний спортсменов, а во-вторых, выработка для каждой предсоревновательной подготовки механизмов и приемов профилактики и коррекции данных состояний с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, для чего необходима совместная работа тренерского штаба со своими спортсменами, а также помощь психологов в особенно затруднительных ситуациях.

Список использованных источников

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2014. – 359 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Мазанко Н.В. Предстартовые состояния спортсменов-стрелков // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/predstartovye-sostoyaniya-sportsmenov-5...> (дата обращения 01.10.2017).
3. Предстартовое состояние // Большой медицинский словарь, 2000 // Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/37157/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%...> (дата обращения 01.10.2017).
4. Предстартовое состояние // Справочник тренера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sport2002.ru/predstart_sost.php (дата обращения 01.10.2017).
5. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2015. – 56 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie1/studentu/materialy_lekcij/fiz... (дата обращения 01.10.2017).
6. Шищенко Г.А., Суркова П.В. Влияние методов саморегуляции на предстартовые состояния спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой // Sci-Article. – 2015. – № 23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1436372805> (дата обращения 01.10.2017).