УДК 796.015.86 + 159.943.6

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНА

Е.В. Задорина, В.В. Вильтовская

Рассмотрено влияние предстартового состояния спортсмена на соревновательную и тренировочную деятельность.

Ключевые слова: предстартовое состояние, эмоциональная устойчивость.

Одним из главных компонентов тренированности спортсменов является их психологическая подготовленность, способность целенаправленно управлять своими эмоциями и действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение осознанно формировать предстартовое состояние «боевой готовности», не допуская проявлений «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии» [2].

Цель работы: определить влияние предстартового состояния спортсмена на его соревновательную и тренировочную деятельность. Для этого сформированы задачи: провести анализ литературы; привлечь внимание к данной теме; обозначить необходимость ее подробного изучения в современном спорте.

Формирующееся у спортсмена во время соревнований состояние «спортивной формы» в психологии характеризуется как «эмоциональная устойчивость» [2].

Л.М. Аболин определил следующее определение эмоциональной устойчивости, с одной стороны, – результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности [6].

Эмоциональная устойчивость необходима спортсмену для успешных выступлений на соревнованиях, так как они являются причиной сильного стресса, а значит, от переживаемого предстартового состояния в высокой степени зависит результат спортсмена [4].

Л.К. Серова отмечает, что эмоциональную устойчивость можно воспитывать как пассивными, так и активными методами. Активные методы осуществляются с помощью хорошо развитых волевых качеств [5].

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1. Оптимальное возбуждение – «боевая готовность» (уверенность в своих силах, спокойствие, стремление бороться за достижение высоких результатов).

2. Перевозбуждение – «предстартовая лихорадка» (волнение, паника, тревога за благоприятный исход соревнования).

3. Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия» (вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей).

4. Торможение вследствие перевозбуждения (апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния) [6].

Исследования А.В. Родионова свидетельствуют о том, что положительный или отрицательный характер предстартовых состояний выражает баланс нервных процессов, а их глубина связана с сочетанием подвижности и уравновешенности [2].

Самым оптимальным состоянием во время соревнований является «боевая готовность», которая выражается в готовности спортсмена за кратчайшее время перейти от покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другим, обеспечивая требуемое качество физической нагрузки [1].

А.Ц. Пуни, рассматривая состояние готовности как целостное проявление личности, выделял в нем такие стороны:

− трезвая уверенность человека в своих силах;
− стремление проявлять все свои силы и добиться победы;
− оптимальная степень эмоционального возбуждения;
− высокая помехоустойчивость;
− способность управлять своим поведением (действиями, чувствами) в борьбе [2].

В связи с этим перед тренером и спортсменом могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

− словесные воздействия тренера (способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности);
− самовоздействия спортсмена (самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности);

− переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции;

− фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы;

− успокаивающая аутогенная тренировка, массаж, разминка;

− специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения [2].

Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий надежности спортивной деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в стрессовых условиях [3].

В целом, от ее уровня зависит способность спортсмена к адекватному реагированию на различные стрессовые ситуации, психологические раздражители, умение сконцентрироваться в определенных негативных условиях и найти оптимальный выход, не травмируя свою психику [7].

Заключение. Таким образом, предметом психологической подготовки для спортивных психологов в современном спорте становится целенаправленное совершенствование психических процессов, состояний и особенностей личности спортсмена.

Особенности предстартового состояния во многом могут определять спортивную работоспособность.

От интенсивности предстартовых реакций во многом зависит успех спортсменов на соревнованиях. Предстартовые состояния определенным образом влияют на спортивные результаты, а значит, возникает необходимость дальнейших исследований данной темы. Существует мнение, что оптимальная степень возбуждения способствует хорошему выступлению спортсмена на соревнованиях. Однако если возбуждение принимает форму стартовой лихорадки, проявляющуюся в перевозбуждении или апатии, то его действие оказывается отрицательным.

Библиографический список

1. Дубровский, В.И. Экогигиена физической культуры и спорта: рук. для спортивных врачей и тренеров / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с.

2. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

3. Масленников, И.Б. Азбука спорта / И.Б. Масленников, Г.А. Смирнов. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1999. – 200 с.

4. Юсова, Е.В. Возрастные особенности психической регуляции юных яхтсменов / Е.В. Юсова // Физическая культура и спорта. – 2002. – № 2. – С. 15.

5. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

6. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.

7. Новогородцева, Е.А. Эмоциональная устойчивость личности в пространстве, незащищенном от терроризма [Электронный ресурс]/ Е.А. Новогородцева // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01. – ART75029. – URL: http://e-koncept.ru/2015/75029.htm.

К содержанию