

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Кутергин Николай Борисович

К.п.н., доцент, Белгородский государственный
технологический университет им. В.Г. Шухова г. Белгород,
kutergin-nb@rambler.ru

SOME PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES DURING THE COMPETITION PERIOD

N. Kutergin

Summary: This article is devoted to the «psychology of sports», the topic of the need for psychological training of athletes is touched upon. This article presents some methods of dealing with psychological stress, the causes of stress in players, various models of player behavior on and off the court. You can also see the character traits of highly qualified athletes. In addition to methods of dealing with emotional stress (mistakes and reasons for loss), there is a step-by-step «instruction» of preparation for competitive or training activities, players' awareness of the features and tasks of the upcoming game. Particular attention is paid to the elimination of the negative psychoemotional state after the games, examples of athletes' concentration on competitions are given, special breathing techniques, visualization, and various relaxations for successful preparation for games are mentioned. The following tasks of sports psychology are singled out, such as: increasing the effectiveness of an athlete's training by creating motor skills and abilities, creating psychological conditions for achieving high indicators of strength, endurance, dexterity, developing specialized types of perception (sense of time, distance), preparing for competitions, voluntary mental regulation, the formation of an athlete's personality in collective activities in teams, when communicating with a coach. The behavior of the team and the player after the defeat is considered. The necessity of studying oneself, one's strengths and weaknesses is substantiated in order to correct the situations that have developed not in favor of the athlete. The opinion is expressed that you should not try hard during the game, but you should not relax either, you should find a middle ground, as soon as this will help to reveal your full potential.

Keywords: psychology; preparation; emotional state; golden middle; champion; defeat; victories; behavior on and off the playground; overcoming yourself, psychological help.

Аннотация: Статья посвящена «психологии спорта», затрагивается тема о необходимости психологической подготовки спортсменов. В данной статье представлены некоторые методы борьбы с психологическим напряжением, причины стресса у игроков, различные модели поведения игрока на площадке и за ее пределами. Также можно увидеть черты характера высококвалифицированных спортсменов. Помимо методов борьбы с эмоциональным напряжением (ошибок и причин проигрыша) приведена пошаговая «инструкция» подготовки к соревновательной или тренировочной деятельности, осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры. Особое внимание уделяется устранению негативного психоэмоционального состояния после игр, приводятся примеры концентрации на соревнованиях спортсменов, упоминается о специальных дыхательных техниках, визуализации, различных релаксациях для успешной подготовки к играм. Выделяются такие задачи спортивной психологии, как: повышение эффективности тренировки спортсмена за счет создания двигательных навыков и умений, создания психологических условий для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений, развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции), подготовка к соревнованиям, произвольная психическая регуляция, формирование личности спортсмена в коллективной деятельности в командах, при общении с тренером. Рассматривается поведение команды и игрока после поражения. Обосновывается необходимость изучения себя, своих сильных и слабых сторон, для исправления сложившихся не в пользу спортсмена ситуаций. Высказывается мнение о том, что не стоит сильно стараться во время игры, но не стоит и расслабляться, следует найти золотую середину, лишь только это поможет раскрыть полный потенциал.

Ключевые слова: психология; подготовка; эмоциональный настрой; золотая середина; чемпион; поражение; победы; поведение на площадке и за ее пределами; преодоление себя, психологическая помощь.

Введение: Актуальность данной темы выражается в том, что человек с ранних лет и до старости соревнуется и самоутверждается во всех сферах своей деятельности. Общась, тренируясь, обучаясь человек сравнивает себя с другими, чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию, испытать чувство радости или победы. Эти чувства побудили человека создать что-то, где все эти эмоции проявлялись бы сполна. Это спорт, с его апогеем-Олимпийскими играми. Спорт-это модель того, как люди стремятся превзойти себя и соперника. В случае, когда человек пытается превзойти

соперника, он становится чемпионом, а в случае победы над собой-рекордсменом. Сначала мы побеждаем себя, а потом только соперника-это всё звенья одной цепи. Можно сказать, что спортивная жизнь является мощным фактором воздействия на психику, кто-то выдерживает, а кто-то не может быть под постоянным давлением. Надо быть ответственным человеком в первую очередь для себя. Каждую тренировку работать с полной отдачей, несмотря на трудности, которые всегда бывают в жизни спортсменов любого вида спорта. В каждом виде спорта важно соблюдать дисциплину, в основном это является

основной причиной, за которой следуют либо хорошие результаты, либо плохие [1].

Целесообразность разработки темы обусловлена тем, что во всех видах спорта важна физическая и психологическая подготовка спортсмена. Однако чаще всего решающим фактором является психологическая подготовка. Для отбора будущих чемпионов, для определения предпосылок к тому или иному виду спорта есть специально подготовленные специалисты-спортивные психологи. Они рассматривают не физическую готовность спортсмена, а психологическую, потому что это один из главных качеств высококлассных спортсменов [2].

Научная новизна заключается в выделении проблемы психологической подготовки спортсменов.

Целью данной статьи является рассмотрение актуальных вопросов, связанных с основными моментами психологии спортсменов в командных видах спорта.

В ходе написания данной статьи, ставились следующие задачи:

- рассмотрение понятия психологическая подготовка;
- анализ поведения спортсменов при проигрыше/выигрыше;
- разработка систем психолого-педагогических воздействий на спортсменов.

Теоретическая значимость работы обосновывается положительным влиянием занятий спортом на здоровье, а также связью между тревожностью, выгоранием и проигрышем.

Практическая значимость работы выражается в подготовке рекомендаций спортсменам для достижения высоких результатов в спорте. Выявляется фактор психологического благополучия.

Основная часть: Психологическая подготовка-система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [3].

Среди множества задач спортивной психологии специалисты выделяют основные:

- повышение эффективности тренировки спортсмена за счет создания двигательных навыков и умений, создания психологических условий для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений, развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции);

- подготовка к соревнованиям;
- произвольная психическая регуляция;
- формирование личности спортсмена в коллективной деятельности в командах, при общении с тренером [4].

Поведение команды и игрока после поражения может выражаться в том, что когда команда выигрывает, человек не испытывает таких неприятных эмоций как при проигрыше. И из этого состояния надо как можно быстрее выйти. Ведь без поражения не бывает побед и выигрывает тот, кто умеет делать правильные выводы и производить самоанализ своей игры и игры команды.

В командных видах спорта мы можем наблюдать очень зрелищные игры, тем более, когда команда на пике своей формы можно наблюдать высокий эмоциональный подъем и хороший уровень игры. Однако при поражении мы наблюдаем совершенно противоположную картину. Некоторые члены команды могут не сдерживать своих эмоций. После поражения команда может потерять доверительные отношения и только ухудшить свои результаты [5].

Есть несколько причин, почему так происходит:

1. Все спортсмены по-разному реагируют на поражения. Кто-то смотрит на поражение как на очередную полезный и нужный опыт, кто-то считает это крушением надежд, неудачей;
2. После неудачи спортсмен начинает искать виновных в ком-то другом, боясь возложить на себя ответственность поражения (обычно виновными становятся тренер или команда);
3. Спортсмен думает о том, какое мнение о нем складывается у болельщиков. После поражения он может заикнуться на этом. Особенно, если у спортсмена высокого класса была совершена нелепая ошибка.

В команде все люди разные и не секрет, что мнения насчет проигрыша могут расходиться. Состояние внутреннего конфликта, суть которого состоит в том, что не выполнены все поставленные цели, называется фрустрацией [6].

Постоянные неудачи таят в себе большие и тяжелые последствия. Например, пропадает интерес к тренировочному и игровому процессу, теряется уверенность в своих силах. Поэтому важным психологическим этапом подготовки является воспитание фрустрационной толерантности.

После поражений главное – не потерять себя как игрока. Имеется ввиду, не потерять уверенность в своих силах и в команде. Важно сделать разбор своих ошибок и выявить над чем работать на тренировках. Ясное пони-

мание ошибок и причин проигрыша всегда способствует мобилизации спортсмена на достижение успеха в предстоящих соревнованиях [7].

Особенно важно устранить негативное психоэмоциональное состояние после игр. В этом могут помочь различные релаксации, просмотр фильмов, прогулка, чтение книг и т.д. Нужна концентрация на чем-то другом. Таким образом, психическая регуляция после соревнований и управление психическим состоянием важны и не менее значимы, чем все мероприятия в предсоревновательный и соревновательный период.

Чаще всего побеждает тот, кто делает меньше ошибок. Если игрок умеет делать качественный самоанализ своей игры как после победы, так и после поражения, то он обязательно будет вносить в игру команды положительный результат и КПД будет возрастать.

Суть психики заключается в приспособлении к внешним обстоятельствам. В основе приспособления к внешним обстоятельствам лежит объединение сознания и деятельности, а если посмотреть с другой стороны единство бессознательного и поведения.

Пример, когда спортсмен терял контроль над собой и терпел поражение: «У меня терялся контроль над собой и своими действиями, включались автоматизмы действий, которые происходили не раз в критических ситуациях в игре, чаще всего я не понимал, что происходит и терпел поражение.» Объяснял сложившуюся ситуацию так: «Не знаю, почему так делал». Отсюда можно сделать вывод: главная задача в соревновательной деятельности - сознательный контроль всего, что происходит.

Важно не концентрироваться на конечном результате. Лишние мысли мешают качественному выполнению элемента, тем более если элемент был отработан на тренировке - переживать нет причин, надо просто выполнять свою работу. Человек не робот и возможна ошибка, но главное - забыть о ней сразу же, все разборы делать после игры. Но как быть, если нужен определенный результат и нет права на ошибку. Концентрация должна быть направлена на выполнение элемента или конкретное чувство, сопутствующее успеху. У высококвалифицированных спортсменов это чувство называется по-разному. Так, чувство успеха у Игоря Тер-Ованесяна, участника пяти Олимпиад и рекордсмена мира по прыжкам в длину было «чувство полета». А Владимир Сальников, который первый в мире проплыл 1500 метров быстрее пятнадцати секунд, называл это состояние «чувство кипятка», оно появлялось у него на 13-й сотне метров [8].

Также важно выйти на пик своей формы к главным соревнованиям, необходимо уметь сохранять эмоци-

ональный настрой до начала старта, контролировать свои действия, несмотря на противостояние соперников, уметь адекватно принимать решения.

Как известно с каждой победой вероятность поражения возрастает - это аксиома, которая работает часто. И как же тогда реализовать потенциал? Спортивная наука этим занимается давно, это так называемая проблема идеального спортсмена. Однако ученым до сих пор не удалось найти определенную формулу успеха, хотя нашли ряд качеств, которыми должен обладать чемпион. Самостоятельность, ответственность, решительность, самоконтроль и эмоциональная устойчивость [9].

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям происходит на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. К их числу следует отнести:

Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.

1. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.).
2. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к игровым действиям с учетом этих особенностей.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения, поставленных задач в предстоящей игре [10].

Игроки имеют разные состояния готовности перед играми. Обычно опытный тренер может их различить. Существует четыре вида предстартовых состояний:

- состояние боевой готовности;
- стартовая лихорадка;
- стартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности [10].

Для общего боевого настроя характерны следующие черты: эмоциональный подъём, внутренняя собранность, сосредоточенность, уверенность в своих силах, стремление к победе, обострение процессов восприятия, памяти, мышления, воображения и памяти.

Предстартовая лихорадка проявляется в чрезмерной потливости, говорливости, импульсивности, раздражении [11].

Стартовая апатия противоположное состояние лихорадке. Сопровождается пониженной возбудимостью,

вялостью, сонливостью, нежеланием играть [12]. Внешне это проявляется в бледности, учащенном дыхании, скованности движений и т.д.

Состояние успокоенности – это отсутствие желания борьбы, напряжение, переоценка своих сил и возможностей.

Подавить плохое состояние может помочь выполнение различных упражнений разной амплитуды скорости, дыхательные упражнения. Особенно важно мимикой показывать уверенность в себе. Например, улыбаться, держать голову выше, не делать грустных глаз. Всё это, несомненно, важно и сильно влияет на поведение игрока на площадке.

Перед тренировками или в соревновательный период очень важно распознать уровень стресса, в котором находится отдельно каждый игрок. В этом деле не стоит себе врать, лучше признать, что стресс присутствует, так с ним будет легче бороться. Есть определенный уровень стресса, который позволяет полностью раскрыть потенциал, а есть такой, который вводит игрока в тупик. В такой момент наступает физическое и эмоциональное напряжение, с которым надо бороться до выхода на площадку [13]. Ошибочно думать, что страх пройдет на площадке. Нет, он лишь переходит в другую форму и проявляется в другом виде! Так, например, волейболист ведет себя агрессивно во время игры, начинает спорить с судьями и с тренерами. Обычно тренер сразу убирает этого человека с поля. Важно знать, что стресс бывает негативным и полезным. В первом случае игрок перестает тренироваться, а во втором делает выводы, исправляет ошибки и идет дальше. Все негативные мысли мы создаем сами в своей голове, что потом и отражается в игре. Не надо попросту переживать, в голове должны быть только позитивные мысли. Никогда не знаешь, какой счет будет на табло. Если бы мы заранее знали исход состязания, качество собственной игры, не было бы стресса и лишних переживаний.

Если были когда-нибудь в раздевалке спортсменов, то можно было наблюдать как собирается очередь в туалет, частные позывы перед играми-проявление стресса. Также проявлением стресса являются постоянные боли в животе, сухость во рту, агрессия и даже зевота. Странно смотреть на игрока, который зевает перед игрой. Это не говорит о том, что он не выспался, просто это очередное проявление стресса.

Существуют специальные дыхательные техники, визуализация, различные релаксации для успешной подготовки к играм. Всем этим спортсмен может при желании заниматься сам, если это требуется [14].

Как сказал один спортивный психолог: «Мурашки должны бегать строем». Это ведь действительно так, думаю, не найдется человека, который не согласился бы с этим выражением. Привыкать к неудобствам стоит научиться, хотя сегодня жизнь диктует другие перспективы и говорит о том, что к неудобствам не стоит привыкать. А в действительности они нужны, это источник прогресса. Без неприятных ощущений, которые возникают во время тренировок невозможно движение вперед. Известный психолог писал, что в такие моменты нужно привыкнуть к подобным неприятным ощущениям, а не поддаваться пессимизму, хандре и мыслям о безнадежности, о том, что это состояние никогда не изменится [15].

Для получения данных, используемых в статье, мы применяли метод доверительной беседы, позволивший установить разные состояния спортсменов готовности перед играми. А также общенаучные методы, позволившие проанализировать, обобщить и систематизировать данные научной и методической литературы.

Таким образом, результатом изложенного является рассмотрение понятия психологической подготовки и ее важной роли в жизни спортсмена. Изучить себя под силу многим, полезно знать свои сильные стороны и слабые, тогда легче будет исправлять сложившиеся не в вашу пользу ситуации.

Можно сделать вывод, что стать чемпионом в своём виде спорта не так просто, но возможно. Никто не говорил, что будет легко. На пути к победам всегда будут, как хорошие, так и плохие моменты. Цель имеет огромное значение. Какая она, к чему приведет. Совершенствоваться всегда и везде, должно быть девизом по жизни, даже если ты лучший из лучших. Умение искать дальнейшие пути развития отличает выдающихся спортсменов. Надо вести внутренний диалог с самим собой, верить в свои силы, подбадривать себя, не искать виноватых в ком-то другом. Относиться серьёзно к спорту нужно, но не стоит делать это центром своей жизни. Тоже относится и к поражениям, не нужна большая концентрация на этом. Настоящие чемпионы берут ответственность на себя и всегда добиваются поставленной цели, потому что не боятся ошибаться и признавать это. Однако не стоит преувеличивать свои ошибки. Ведь и в спорте, и в жизни трудности-величина постоянная, а преувеличение-переменная. Хорошо можно выступить не только на пике своей формы. Это надо помнить и не отчаиваться. Не стоит сильно стараться во время игры, но не стоит и расслабляться, следует найти золотую середину, лишь только это поможет раскрыть полный потенциал. Сильное старание схоже с тем, что мы держим горсть песка в руке и если руку сильно зажать, песок пройдет сквозь пальцы, если сильно расслабиться произойдет тоже самое, поэтому золотая середина важнее всего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Психологическая подготовка в волейболе (стрессовые ситуации, контроль эмоций) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения 11.11.2020)
2. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон, науч. журн. - 2011. - № 3(17). - Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения 10.11.2020)
3. Алейникова А.Б., Савельева О.В. Психология спорта в жизни спортсмена // Скиф. Вопросы студенческой науки, 2020. вып. №3 (43). С. 162-165
4. Уилмор Д.Х. Физиология спорта: учебник / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев: Олимпийская литература, 2001. С.235
5. Портных Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте // Вестник БПА. Вып.42. 2001. С.37-44. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения 19.11.2020)
6. Сафонов В.В. Психология спортсмена: слагаемые успеха / Сафонов В.В. ООО «Издательство «Спорт». 2017. 288 с.
7. Рыбин Р.Е., Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных пловцов-спринтеров // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 4 (45). С. 392–398. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.447.
8. Сараева Н.М. Интеллектуальные и эмоциональные характеристики психики человека, проживающего на экологически неблагополучной территории: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Сараева Надежда Михайловна. - М., 2010. — 320 с.
9. Сивас Н.В. Двигательная активность - основа повышения качества жизни студентов / Н. В. Сивас // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011.-№ 8(78). - С. 155-158.
10. Жеребцова К.А. Мотивационные аспекты деятельности спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. С. 17-19
11. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: Человек, 2011
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
13. Митрохин Е.А., Крыжановская О.О. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2018. С.2-6;
14. Бабушкин Г.Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 4 (53). С. 403–406. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.472.
15. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В., Апальков А.В. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С.9-13.

© Кутергин Николай Борисович (kutergin-nb@rambler.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова