

Психологические и эмоциональные состояния спортсмена

Тревога - эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего. Тревога - это первая эмоциональная реакция при стрессе.

Причинами возникновения тревоги могут быть: осознание важности, значительности, высокой ответственности выступления в соревновании; несоответствие уровня подготовленности спортсмена требованиям напряженной соревновательной борьбы; психическое состояние спортсмена с повышенной тенденцией предупреждения неуспеха; неадекватная оценка собственных действий и действий соперника; выполнение упражнений, связанных с риском и опасностью и др.

Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; общая дезорганизация деятельности, нарушающей ее направленность и результативность; затруднения в дыхании: чувство стеснения в горле и груди; сильное сердцебиение; повышение АД и ЧСС; уменьшение слюноотделения; рвота; потение; тремор; частый диурез.

Тревожность - склонность спортсмена к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги - один из основных параметров индивидуальных различий.

Утомление - функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок.

Компоненты утомления:

1. Чувство слабосилия: утомление переживается как ощущение снижения собственных сил и способностей, чувство тягостного напряжения и неуверенности в правильности действий, невозможности поддерживать работоспособность на прежнем уровне.

2. Расстройство внимания - снижение объема внимания, нарушение процессов переключения и распределения, спортсмен становится вялым, малоактивным, легкоотвлекаемым.
3. Расстройство сенсорных процессов - выраженное снижение чувствительности различных анализаторных систем.
4. Нарушение двигательных функций - утомление обычно сопровождается замедлением как простых, так и сложных двигательных реакций выбора. Утомление приводит к разрушению сложных двигательных навыков (из них выпадают отдельные элементы движений), нарушению координации.
5. Нарушение памяти – утомление, прежде всего приводит к ухудшению извлечения информации из памяти, процессов воспроизведения, процессов запоминания и удержания памяти.
6. Нарушение мышления - существенно снижается эффективность процессов мышления.
7. Трансформация мотивов деятельности - по мере развития утомления происходит смена мотивов деятельности.
8. Ослабление воли - снижается выдержка, решительность и самоконтроль, исчезает настойчивость.
9. Сонливость - при сильном утомлении возникает сонливость как результат развития охранительного торможения. Потребность во сне может быть настолько высока, что спортсмен часто засыпает в любом положении, даже стоя, на ходу.

Стадии утомления.

Первая стадия: слабое чувство усталости, вялости, сонливости и т.п. Спортсмен еще может поддерживать требуемый уровень продуктивности деятельности за счет волевых усилий или повышенного интереса деятельности. Однако длительное волевое сопротивление может вызвать «взрыв переутомления», который обладает большой разрушительной силой для деятельности спортсмена.

Вторая стадия: снижение работоспособности, которое проявляется в основном ухудшением правильности, а не скорости работы.

Третья стадия: острое переживание утомления, которое может перейти в хроническое. Если развитие слабых форм утомления можно рассматривать как естественную реакцию организма, имеющую защитный характер, то чрезмерное утомление (как в острой, так и в хронической форме) - явление нежелательное.

Фрустрация - психическое состояние спортсмена, возникающее тогда, когда на его пути встречаются объективные (или субъективно воспринимаемые) непреодолимые трудности для достижения цели, или переживание неудачи в удовлетворении своих потребностей и блокирующие его деятельность.

Реакции на фрустрацию:

- 1 - досада на себя;
- 2 - злость на других;
- 3 - обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»);
- 4 - тревожность («мне теперь покоя не будет из-за этой задачи»);
- 5 - депрессия.

Психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности.

К неблагоприятным психическим состояниям относятся:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);
- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности астенические или пассивные эмоции, например самоуспокоенность, апатия;
- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от

выполнения основной деятельности, например те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;

- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье (невротизирующие психику, вызывающие грубое нарушение функций внутренних органов, ослабляющие защитные силы организма).

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К

симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации.

Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

При низком уровне сопротивляемости к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;
- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;

- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

Психологическая устойчивость - качество личности, позволяющее спортсмену противостоять неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье работоспособность.

Эмоциональная устойчивость - положительное психическое качество, спортсмена в ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, стабильности и устойчивой направленности на решение спортивных задач.

Стойкость – способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный уровень настроения.

Уравновешенность – способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами психики и организма спортсмена.

Сопrotивляемость – способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Практические рекомендации

Практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

Тревожность

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной

поддержки перед стартом.

Фрустрация

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности то, если достигнуть его не удастся, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации обучающихся;
- установление поэтапных целей, разбиение тренировочного задания на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонней и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения - правильно организованный тренировочный процесс при использовании

различных форм переменности - волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Стресс

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

Из материала методических рекомендаций для оценки психологической и эмоциональной устойчивости спортсменов во время учебно-тренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки