Психология спорта. Организация досуга спортсменов накануне соревнований.

Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Использование самими спортсменами перед соревнованием каких-то способов сугубо индивидуально. Одни спортсмены уединяются, уходят в себя, другие становятся повышенно общительными, разговорчивыми. В психологическом плане важен и другой вопрос: следует ли спортсменам, участвующим, предположим, в вечерних соревнованиях, посещать место соревнований утром и следить за выступлением соперников до начала своего выступления? Бесспорно, ознакомление с местом будущих соревнований необходимо по возможности провести заранее, накануне или еще раньше. При попадании в новые и необычные условия у человека нередко возникает ориентировочная реакция, рефлекс «Что такое?» (по И. П. Павлову). Такая реакция может увеличить предстартовое возбуждение, но при повторении ситуации или обстановки ориентировочная реакция угасает. Именно из-за наличия ориентировочного рефлекса, как полагает К. М. Смирнов, сдвиги перед предварительными забегами могут быть выражены больше, чем перед финалами.

Наблюдать за выступлением соперника перед собственным выходом, очевидно, не следует, потому что это увеличивает психологическую нагрузку. Так, по мнению тренера волейболисток ЦСКА, спортсменки провели в турнире матч значительно хуже, чем накануне, потому что до матча они внимательно наблюдали за игрой команды, с которой нужно было играть в последний день. Фактически это были два матча, двойная доза психологической нагрузки, что очень нелегко выдержать.

1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности

Этот этап связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

Сосредоточение спортсмена на старте.

Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение – конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения – на старте. В сосредоточении выделяют две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга. Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

1) саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);

2) повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);

3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;

4) обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

Самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения).

Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия.

Возникает ряд вопросов: в какой интервал времени до выполнения целесообразно сосредоточивать внимание на выполняемом упражнении, сколько раз надо мысленно повторять его, следует ли выполнять упражнение целиком или только основные звенья, начальные?

При изучении поведения гимнастов во время соревнований было установлено, что кратковременные упражнения следует мысленно представлять многократно до четырех раз, а длительные – один раз.

Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова рассказывает о своем настрое на соревнование: «У меня, например, так: за неделю я должна пройти дистанцию – не на время, а для себя, чтобы лучше почувствовать воду, технику… Перед самым стартом сосредоточиваюсь, от всего отвлекаюсь и мысленно плыву; и насколько ярко удается мне представить каждый свой поворот, каждую техническую деталь, настолько хорошим получается и результат». Олимпийский чемпион по стрельбе Я. Железняк подтвердил: «Нечто подобное и у меня, даже удивляет такое сходство» (Советский спорт. 1973. 10 июня).

Мысленное ***проговаривание*** и *представление* упражнения, которое нужно выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки. Некоторые зарубежные спортсмены (борцы, легкоатлеты) используют идеомоторику вместо разминки с помощью физических упражнений.

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения. Возбужденные центры посылают редкие импульсы (оказывают субординационное влияние) в те мышцы, которые обеспечивают необходимое движение. В результате на периферии, в мышечной системе, увеличиваются тонус и возбудимость мышц в точном соответствии с программой упражнения, которое представляет себе спортсмен. Это изменение

мышечного тонуса при представлении движений получило название *идеомоторного акта.* Таким образом, идеомоторные акты являются одним из механизмов, повышающих готовность к деятельности.

Опытные спортсмены способны поддерживать интенсивное внимание в течение большого времени, у спортсменов низших разрядов интенсивность внимания быстро снижается. Зато у новичков больше объем внимания. Очевидно, опытные спортсмены лучше настраиваются на конкретные задачи, а новички настраиваются на предстоящую деятельность диффузно. **При этом у квалифицированных спортсменов время сосредоточения более длительное, чем у начинающих.** В состоянии «спортивной формы» время сосредоточения меньше, чем когда спортсмен плохо подготовлен.

Например, выдающийся баскетболист А. Белов с успехом выполнил два штрафных броска за 8 с до конца матча при счете, когда его команда проигрывала одно очко, но готовился к первому броску 6,8 с вместо обычных 4–4,5 с. Другой баскетболист, впервые появившись в основном составе в международной встрече, при переполненных трибунах затратил на успешное осуществление первого штрафного броска 9,8 с.

Время сосредоточения возрастает с увеличением высоты планки при прыжках в высоту и с шестом – у легкоатлетов и с увеличением веса штанги – у тяжелоатлетов. Кроме того, увеличение времени сосредоточения наблюдается во второй и третьей попытках. Правда, у мастеров спорта наиболее длительное сосредоточение может быть перед первой попыткой (очевидно, на начальных высотах у них происходит наиболее тщательная настройка на ритм прыжков и соревнований).

Неверно было бы предполагать, что время сосредоточения внимания непосредственно перед выполнением спортивного упражнения само по себе влияет на успешность деятельности. Можно думать, что сосредоточение внимания есть некоторый частный индикатор состояния готовности, которое, в свою очередь, обусловлено тем, как спортсмен субъективно оценивает свои возможности.

Однако при стабилизированном действии (штрафные броски в баскетболе, стрельба, прыжки в воду и т. п.) для каждого спортсмена характерно относительное постоянство времени сосредоточения. Малое или слишком долгое сосредоточение (например, в стрельбе) отрицательно влияет на эффективность выполнения упражнения.

В состоянии высокой тренированности (спортивной формы) по сравнению с подготовительным периодом время сосредоточения короче.

Мобилизация спортсмена на высокий результат.

Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. А. С. Егоров выявил два типа установок: на безусловное выполнение поставленной задачи и на выполнение задачи при наличии благоприятных или отсутствии неблагоприятных обстоятельств. При первой установке наличие шансов на успех отметили 80 %

спортсменов, при второй – только 12 %, трудности рассматривали как сигнал к мобилизации соответственно 90 и 16 %, имели предстартовое состояние боевой готовности 70 и 0 %, выполнили задачу 75 и 16 %.

Таким образом, установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов (в исследовании А. С. Егорова это были бегуны на длинные дистанции и ходоки). Установка же на выполнение задачи в расчете на счастливое стечение обстоятельств приводит к тому, что возникновение серьезных трудностей является для спортсменов сигналом крушения их надежд, сигналом для демобилизации.

Следует однако учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может привести к обратному результату. Спортсмен рискует перевозбудиться, потерять контроль над собой и в результате потерпеть неудачу. Поэтому при мотивировании спортсменов следует руководствоваться правилом, что *сила мотива* у спортсмена должна быть оптимальной, и учитывать, что «лучшее – враг хорошего».

Важным моментом в предстартовой установке считается вера в победу. У 50 % из опрошенных баскетболистов вера в победу действительно является основой успеха. Боязнь проиграть как будто парализует их. Но имеется немало игроков (33 %), которые говорят, что боязнь проиграть побуждает их мобилизоваться, и они играют гораздо успешнее. 17 % баскетболистов не отмечают у себя связи между успешностью игры и верой в победу. Более опытные баскетболисты в общем утверждают, что успешность входе игры зависит не столько от веры в победу, сколько от уверенности в своих силах.

Виру А. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262

Сбор сведений о возможностях соперников или об уже показанных ими результатах – один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию спортсмена. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации спортсмена.

В одном из исследований измерялась выносливость к статическому усилию при соревновании в парах. Один раз испытуемые выступали в роли начинающих, в другой раз – в роли догоняющих. Полученные результаты показали, что по всем компонентам выносливости (общему времени, времени до появления чувства усталости, времени терпения – от момента появления чувства усталости до отказа поддерживать заданное усилие) преимущество имели те, кто догонял. Особенно увеличивается время терпения, что свидетельствует о большей волевой мобилизации испытуемых, когда они выступают в роли догоняющих. <…> Однако эта общая тенденция может иметь и исключения. Так, на одном из турниров по баскетболу на приз имени Юрия Гагарина, проходившем в Ленинграде в 1970 г., к последней встрече сложилась интересная ситуация в борьбе за звание лучшего снайпера турнира. На него претендовали два игрока, один из которых уже закончил турнир, а другой должен был сыграть в последнем матче с не очень сильным соперником. До

этого в каждом матче претендент на титул лучшего по результативности игрока забивал по 20–22 очка, и для того чтобы стать победителем, ему нужно было набрать 16 очков. Нечего и говорить, как игроки этой команды всю игру «питали» мячами своего лидера. Но странное дело – тот упорно не попадал в баскетбольную корзину из любых положений. Набрав только 10 очков, он так и не завоевал приз. Очевидно, борьба за приз, необходимость набрать определенное количество очков психологически сковали спортсмена, и он выступил значительно хуже, чем мог бы (Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1976).

Такие случаи нередки в спортивной практике. Очевидно, знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние *спортивной злости.* Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Во время первого розыгрыша Кубка Канады по хоккею неожиданно для всех финская команда, бывшая аутсайдером, обыграла сильную шведскую команду. Когда у финнов спросили, в чем причина их успеха, они сказали, что им надоело терпеть насмешки в свой адрес, которые позволяли себе журналисты, и они решили доказать, что тоже умеют играть в хоккей.

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

«На первенстве страны по борьбе, – говорит мастер спорта Б., – я вышел в финал. В течение всего соревнования вел борьбу с большим подъемом и воодушевлением, одерживая одну победу за другой. Но когда я узнал, что от моего финального выступления зависит первое место команды, меня как будто подменили, начал волноваться, сильно переживать, очень хотелось не подвести коллектив. Я так болезненно переживал эту ответственность, что перед выходом на ковер и во время борьбы никак не мог сосредоточиться. Все движения были какими-то скованными, однообразными, действовал пассивно и даже трусливо, очень боялся ошибиться и проиграть. Так как мой противник действовал более активно, он победил по очкам» (Гаврилюк В. К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105).

Стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Такого спортсмена визуально характеризует «бегающий», а иногда отрешенный взгляд, обилие ненужных движений, быстрая подключаемость ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к соревнованию, излишняя говорливость, мимика, не соответствующая ситуации, – улыбки,

перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует, что мысли и чувства находятся в хаотическом состоянии. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсменов из-за низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своем превосходстве над соперником. Однако она может создаваться и некорректными действиями соперников, провокациями с их стороны.

Выбор момента начала деятельности.

Это чувство появляется у спортсменов, приобретших уже определенный опыт, так как новички не умеют еще анализировать и дифференцировать внешние и внутренние сигналы, на основании которых они судят о готовности к началу действия.

Время определения готовности к началу действия зависит и от психологических особенностей человека, от его тревожности и решительности.

Чувство готовности к началу действия. Необходимость чувства готовности к началу выполнения действия отмечается многими спортсменами. Ведущим признаком готовности к действию являются мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, особенно лица и дыхания). В разных видах спорта субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично. У прыгунов в воду – это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов – что появился «прилив сил», «уверенность в мышцах», «наступило успокоение» и т. п.

1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности

Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути исправления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т. д.

Спортсмен, потерпевший поражение, на этом этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни».

Тренер владивостокской футбольной команды «Луч-Энергия» после того, как она выиграла с крупным счетом у одного из лидеров чемпионата, больше беспокоился не о восстановлении физического состояния своих игроков, а о том, чтобы к следующему матчу у них прошла эйфория от предыдущего успеха.

Все это свидетельствует, что данный этап соревновательной деятельности не менее важен, чем все предыдущие.