

Психологические состояния личности и коллектива в спортивной деятельности

Радоснова О.И., Базалеева Н.С., Базалеев М.Н.

Казахский Национальный Технический Университет им. К.И.Сатпаева

Психология спорта – область психологической науки, изучающей закономерности проявления, развития и формирования психики человека под влиянием спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива очень велико. Деятельность в физическом воспитании и спорте – это, по существу, педагогический процесс, т.е. процесс обучения и воспитания в их единстве, направленном на развитие физических и духовных сил человека. Различные формы поведения и деятельности человека протекают на фоне некоторой совокупности состояний, которые определяют готовность человека к выполнению деятельности, ее протекание и эффективность. В психологии рассматриваются разнообразные виды состояний человека, оказывающие как положительные, так и отрицательные влияния на поведение, и успешность деятельности.

Психическое состояние – это относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности. Например, его настроение, желание или нежелание работать, тревожные мысли о поражении или переживания азарта спортивной борьбы. Психологические состояния динамичны, изменчивы, но в то же время они могут характеризоваться и достаточной устойчивостью во времени. Любое психическое состояние спортсмена выражает степень его психической и моторной активности, готовности к работе, к борьбе с соперниками.

Спорт связан с большими физическими и психическими нагрузками, которые могут стать причиной травм, заболеваний, конфликтов, всевозможных нарушений в деятельности и поведении спортсменов. Негативное отклонение в состоянии, поведении, развитии спортсменов, которые не удастся устранить, исправлять, корректировать. Это основное назначение психокоррекции в спорте.

Психическое состояние – это относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности. Например, его настроение, желание или нежелание работать, тревожные мысли о поражении или переживание азарта спортивной борьбы. Чувственно осязаемыми в любом психическом состоянии являются эмоции, в особенности в момент включения волевого усилия. Не случайно психические состояния часто отождествляют с «эмоциональными состояниями».

Кроме эмоционального состояния компонента любое психическое состояние спортсмена включает в себя еще два компонента – мыслительный и физический.

Физический компонент психического состояния спортсмена – это, прежде всего состояние здоровья, ощущение цельности своего тела и способности выполнять физическую работу максимальной интенсивности. Если спортсмен травмирован или у него что-то болит сила физического компонента будет ослаблена и это снизит уровень общего состояния боевой готовности к соревнованиям.

Мыслительный компонент психического состояния спортсмена задается целью предстоящей или осуществляемой деятельности. Он сплетается из процессов памяти, мышления, воображения и внимания. Многие высококвалифицированные спортсмены обладают развитой способностью к произвольной концентрации внимания на цели деятельности и способах ее достижения.

Эмоциональный компонент психического состояния спортсмена выражается в чувстве удовольствия или неудовольствия, в уровне эмоционального возбуждения, в своеобразии переживаемых эмоций. Это сила волнения, в котором находится спортсмен. Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального эмоционального возбуждения.

В работе со спортсменами важно учитывать индивидуальное своеобразие эмоциональных реакций на те или иные воздействия. Все отмеченные выше компоненты – физический, мыслительный, эмоциональный – тесно взаимосвязаны, влияют друг на друга и образуют целостное психическое состояние спортсмена, которое называют самочувствием. Хотя выделение этих компонентов условно, они необходимы для устранения причин психического состояния спортсмена или изменения его.

Психическое состояние влияет на эффективность деятельности спортсмена опосредовано, создавая более или менее благоприятный фон для функционирования психических процессов и психомоторики. Самой «подвижной» характеристикой психического состояния является психическое напряжение.

Психическая напряженность – дискомфортное психическое состояние, возникающее в ответственные моменты соревнований, либо в ситуациях переживания стресса.

Психические состояния спортсмена можно условно классифицировать по признаку, характеризующему степень адаптации к требованиям деятельности.

Здесь выделяются:

- 1) благоприятные (оптимальные) состояния – это состояния спокойствия, уверенности, комфорта и ощущения полноты сил;
- 2) неблагоприятные состояния – это дискомфортные, тяжелые, неприятные состояния;
- 3) вредные состояния – монотония, психическое пресыщение;
- 4) неизбежные в спорте состояния – утомление, снижение эффективности деятельности («мертвая точка») и др.

Перенапряжение психическое – состояние, возникающее у спортсменов в результате чрезмерного и продолжительного напряжения в условиях монотонности тренировочных занятий.

Выделяют две формы психического напряжения: острое и хроническое.

Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, связанные с большими физическими нагрузками: состояние «угрозы отказа» и «мертвая точка».

Состояние «угрозы отказа» - это степень утомления, характеризующаяся осознанием невозможности продолжать работу с прежней эффективностью. Динамика состояния «угроза отказа» характеризуется следующей последовательностью фаз:

- 1) отрицание;
- 2) агрессия;
- 3) компромисс;
- 4) апатия;
- 5) отказ.

Состояние «мертвой точки» - это степень утомления, которая характеризуется резким снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движений.

Если состояния «угрозы отказа» и «мертвая точка» связаны преимущественно с физическим утомлением, то монотония и психическое пресыщение – с утомлением психическим. Эти состояния возникают под влиянием однообразия тренировочной деятельности, чаще всего при многократном повторении одних и тех же упражнений в одних и тех же условиях.

Специфичным для монотонии является усиление в ходе однообразной деятельности торможения в центральной нервной системе, а также снижения психического напряжения и переживания вялости, апатии и скуки.

Психическое пресыщение характеризуется, наоборот, кратковременным нарастанием возбуждения в центральной нервной системе, повышением психического напряжения и переживаниями, раздражительности, злости.

Возникновение и развитие хронического психического перенапряжения связано с «перетренировкой».

При состоянии «стартовой лихорадки» спортсмен лихорадочно возбужден: движения импульсивные, резкие; быстрая и сбивчивая речь, суетливость и спешка; бурные эмоциональные реакции на любые изменения ситуации. В целом, это состояние частичной дезадаптированности к соревновательной ситуации с неопределенным прогнозом успешности выступления.

Предстартовая лихорадка – психическое состояние спортсмена перед стартом, отличающееся чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения.

При состоянии «стартовой адаптации» спортсмен выглядит заторможенным, вялым; двигается как бы через силу; общается неохотно;

взгляд устремлен в одну точку или рассеян; на изменения ситуации реагирует слабо или вовсе не реагирует.

Это состояние полной дезадаптированности к соревновательной ситуации, когда возможен лишь отрицательный прогноз выступления.

Стартовая апатия – психическое предстартовое состояние, отличающееся относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения.

«Стартовая апатия» может возникать: вследствие низкой мотивации участия в конкретном соревновании; как итог хронического психического перенапряжения в тренировочном процессе; как эффект острого психического перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Если спортсмен все же потерпел неудачу в соревнованиях, то реакцией на эту ситуацию может стать состояние фрустрации.

Фрустрация (обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, которое возникает тогда, когда индивид встречает на своем пути субъективно непреодолимое препятствие в удовлетворении своих жизненных потребностей.

Психологические барьеры – разновидность субъективных трудностей спортсмена, проявляющиеся в форме чрезмерного волнения, нерешительности, в растерянности и подавленности, в неуверенности и т.д.

Итак, для эффективности спортивной деятельности необходимо вовремя выявлять с помощью методов измерения психические состояния спортсменов и своевременно проводить коррекционную работу.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., 1987.
2. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. 0303 «Физическая культура» 2-е изд. М., 1990.
3. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. М., 2001.
4. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. М., 1998.