

Байдикова О.О.

ПЕРЕДЗМАГАЛЬНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ

Психічний стан, пов'язаний зі змаганнями, - це переживання особистістю конкретного відношення до можливих результатів діяльності. Існують 3 фактори, які складають основу будь-якого психічного стану: психічний фактор (емоційне збудження, мотивація), енергетичний фактор (активація вегетативної системи для опору впливу стрес-факторів змагальної діяльності), руховий фактор (псіхомоторіка).

Психічні стани напередодні змагань називають передстартові. Вони виникають у зв'язку з майбутньою участю в змаганнях як умовно-рефлекторна реакція організму, мобілізуюча його на виконання відповідальної діяльності в напруженій обстановці. Важливою характеристикою передстартових станів є рівень емоційного збудження, який може сприяти підвищенню/зниженню результативності.

В основі психічної напруги лежить взаємодія двох видів регуляції в діяльності спортсмена: емоційній і вольовій. Перший породжує переживання, другий - вольове зусилля. Часто переживання спортсмена, що виникають перед змаганням, досить успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. У той же час будь-яке вольове зусилля має у своїй основі емоційний початок. Як відомо, ці поняття глибоко взаємозалежні. Передзмагальна емоційна напруга регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. За кілька днів до старту рівень напруги зберігається близьким до норми. Якщо він залишається таким до старту, то спортсмен знаходиться в стані стартової байдужності.

Виділяють наступні види передзмагальних психічних станів: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія і стан самовпевненості. Найбільш сприятливим випадком вважається той, коли оптимальний рівень напруги співпадає з часом старту. Стан, який виникає в таких випадках, є станом бойової готовності.

Завдання тренера і психолога полягає якраз в тому, щоб перед стартом підвести спортсмена до стану бойової готовності (знизити надмірне нервово-психічне напруження, що характеризує передстартову лихоманку). Зберегти оптимальний рівень готовності до діяльності тривалий час практично неможливо. У цих випадках психічна напруга підсилюється, переходячи в напруженість, так що в результаті спортсмен виявляється в стані стартової лихоманки. Найгірший вид передстартового стану виникає, коли рівень психічної напруги різко падає, - це стан стартової апатії.

Цей період звичайно короткий за часом. Як правило, апатія виникає в результаті переходу від максимальної психічної напруги до стану нерухомості (ступор) і є наслідком гострої перенапруги в передзмагальній ситуації.

Таким чином, вивчення психічних станів, якісна підготовка спортсмена до змагань, та профілактика хронічного психічного перенапруження спортсменів – найважливіші завдання тренера і психолога, які готують спортсмена до майбутніх змагань.

Література:

1. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання і спорту. - К.: Вища школа, 1985.
2. Джамгаров Т. Т., Пуні А. Ц. Психологія фізичного виховання і спорту. - М.: ФіС, 1979.
3. Дойзер Е. Здоров'я спортсмена. - М.: ФіС, 1980.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання Назаренко І.І.