

нагородження призами за гарний технічний виступ, за культуру поведінки на змаганнях.

*РІЗНОМАНІТТЯ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ
ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА*

Є. Г. Колеснік, завідувач лабораторії,

С. М. Криворучко, старший викладач,

О. О. Самохін, старший викладач,

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

Навіть дуже добре фізично й технічно підготовлений спортсмен не може здобути перемогу, якщо у нього недостатньо розвинені необхідні для цього психічні функції. Психологічна підготовка спортсмена має таке ж велике значення в його спортивному вдосконаленні, як фізична, технічна й тактична підготовка.

У спортсменів, які тривалий час займаються спортом, утворюється система умовно рефлекторних зв'язків, яка за певних умов активізується незалежно від волі та бажання спортсмена, готуючи організм до майбутньої рухової діяльності. З'являючись безпосередньо перед стартом, вони відіграють велику пристосувальну роль.

Механізми станів, що виникають перед діяльністю, характеризуються не тільки змінами вегетативних функцій (підвищенням пульсу, ритмом дихання, обміном речовин), але й впливають на рухові якості, поведінку спортсмена, його мову. Сильне емоційне збудження, що спостерігається перед змаганнями, зазвичай називають передстартовою лихоманкою. Емоції набувають інтенсивність і характер стресу. Цей стан супроводжується вегетативними порушеннями серцево-судинної, дихальної систем, навіть порушенням сну. Страждає пам'ять, увага розсіяна, сон порушений, утрачається апетит, нерідко спостерігаються розлади діяльності кишечника, артеріальний тиск підвищений і нестійкий.

Для деяких видів спортивної діяльності оптимальним є виникнення емоційного збудження за одну-дві години до змагань. Психічні стани, що виникають перед діяльністю спортсмена, не завжди сприяють його ефективності. Передстартовий стан треба вміти регулювати.

Поява передстартової напруги може виникати й унаслідок того, що спортсмен погано тренований, тому й відчуває себе невпевнено. Невпевненість призводить до ранньої напруги, а потім – до «перегорання» й програшу.

У спортсмена, для якого майбутня діяльність не становить інтересу і він в ній не хоче брати участь, спостерігається інший стан:

апатія, що супроводжується загальною млявістю, сонливістю, зниженням швидкості рухів й погіршенням координації, ослабленням уваги, ослабленням вольових процесів. Звертають увагу в основному на інтенсивність переживань і зрушень, що для практики теж має цінність, але не дає повного уявлення про розвиток передстартового стану.

У ряді видів спортивної діяльності стан передстартової лихоманки може навіть сприяти успішному виступу в змаганнях. Ймовірно, багато що залежить від того, як довго триває цей стан.

Стан апатії або небажання виконувати роботу теж складне явище, і його не можна пояснити однозначно, бо це може бути наслідком перезбудження. Гальмування нервових центрів стосується не всієї нервової системи. Спочатку гальмуються найменш стійкі нервово-психічні функції, перш за все мотиваційний рівень, у той час як рухові ще залишаються в дії.

Стан бойового збудження позитивно забарвлений, оскільки людина відчуває підвищення активності психічної діяльності в стресовій ситуації. Стан «бойової готовності», що характеризується оптимальним ступенем нервового й емоційного збудження, також має свої «вади». Поряд з посиленням процесу збудження може спостерігатися також деяке ослаблення контролю за діями. Усе ж в більшості видів спортивної діяльності найкращі результати досягаються при певному ступені збудження нервової системи.

Одним з найважливіших факторів емоційного стану спортсмена є рівень його домагань, тому що саме він, а не офіційна значимість майбутніх змагань, визначає якість і ступінь психічних реакцій. Важливо, щоб рівень домагань був адекватним наявним можливостям спортсмена, не перевищував їх, але й був би не нижче того, що спостерігається в осіб з емоційною нестійкістю.

У спортсменів зі зниженим ступенем самоконтролю спостерігається нервово-емоційне напруження, що проявляється в психічному збудженні або в прагненні завершити підготовку, обійти труднощі.

Численні дослідження в області психологічної підготовки спортсмена показують не тільки величезне різноманіття психічних функцій і станів, що відіграють важливу роль в досягненні ним найвищої майстерності, а й специфічні особливості прояву одних і тих самих функцій. Спортивна діяльність в її різних видах вимагає від спортсменів розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, які проявляються під час тренувань і змагань.

Отже, самоконтроль, сильна воля, хороший контроль за своїми емоціями впливають на внутрішню значимість спортсменів і результат їх діяльності. Розрізняють різні форми збудження, які можуть вплинути

на успішність виступу на змаганнях або на якість тренувального процесу: заціпеніння й тремтіння; паніка, бойове збудження, пов'язане з активною діяльністю в момент небезпеки.

Для успішного виступу спортсмена на змаганнях є важливою організація дозвілля напередодні змагань. Необхідно заповнити вільний час заходами, що допомагають спортсмену не впадати в стан переживань про майбутній підсумок виступу. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних вправ, розслаблення м'язів, моторна розрядка.