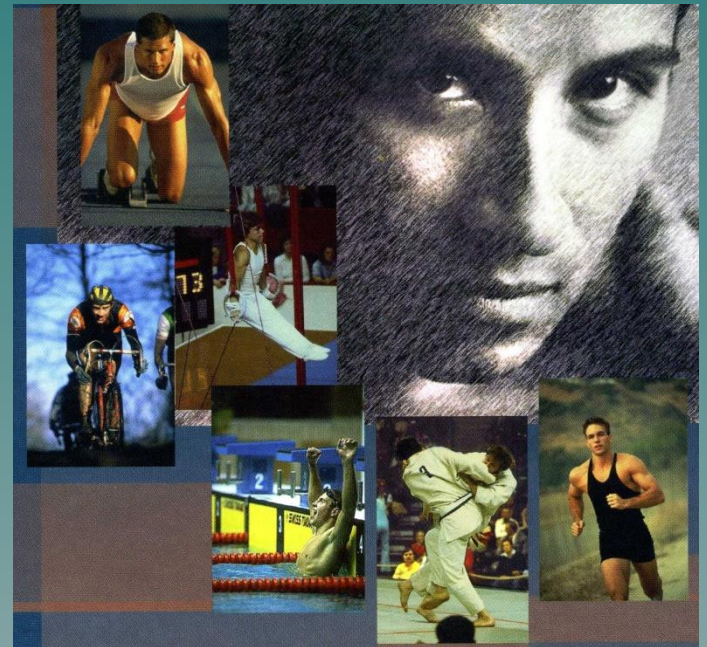


# Психология спорта

Лекция №9

Психологическая  
подготовка к  
соревнованиям



# План

- Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям
- Предстартовые, соревновательные и послесоревновательные состояния
- Аутогенная тренировка

# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (1, 2 звенья)

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и, в особенности, о сопернике.
2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена и команды и перспективах их изменения к началу соревнования

# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (3, 4 звенья)

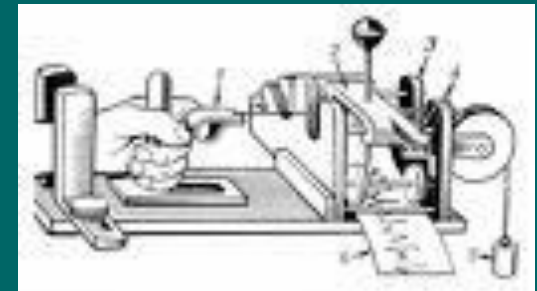
3. Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании
4. Формирование и актуализация соответствующих цели общественно-значимых мотивов выступления в соревновании

# Цель

- Целью обычно является достижение намеченного результата.
- Цель должна соответствовать возможностям спортсмена при данном уровне тренированности, даже несколько превышать их, в тоже время она не должна быть и слишком легкой.

# Опыт с разными формулировками цели

- **Задание.** Выполнить мышечную работу на кистевом эргографе. Работа заключается в том, что сжимая пальцев кисти правой руки в кулак, испытуемый поднимал груз весом 8 кг. Темп сжиманий 70 раз в минуту. В определенный момент подавался сигнал, по которому он должен был продолжать работу только третьим пальцем (это явилось неожиданным препятствием).
- **Результат.** При условной формулировке – у 92% возникли сомнения и в результате они не выполнили задание. При категорической форме установки у 90% испытуемых препятствие мобилизовало силы и все они выполнили задание.



# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (5 звено)

5 Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и направлено на определение тактического плана



# Идеомоторная тренировка

- Пример мысленной тренировки Б.Шахлина к выполнению упражнений.  
«Диктор произнес – Шахлин. И он поднялся на помост. Стал в углу на самом краю, отвернулся в сторону и замер... Стоит неподвижно и глаза его полужакрыты, губы сжаты - от этого еще больше выдаются холмы скул. Руки брошены вниз и только пальцы, длинные и гибкие, чуть-чуть шевелятся, словно ощупывают снаряд... Шахлин переживает в уме все свое упражнение и чувствует его так, как будто он уже на кольцах, как будто дрожат они в его руках. И когда он повторяет всю мелодию (движений), когда она неодолимо рвется наружу, он делает первый шаг к снаряду и сразу же начинает упражнение.».



# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (6 звено)

6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении

# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (7звено)

7. Предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний

# Приемы саморегуляции

Первая группа приемов направлена на регулирование эмоциональной напряженности путем устранения внешних признаков ее проявления. Это достигается с помощью упражнений в расслаблении мышц, дыхательных упражнений.

Вторая группа приемов основана на использовании умственных действий, направленных на мысленное обязательно технически совершенное выполнение упражнений. Смысл заключается в переключении сознания спортсмена от мучительных раздумий на деловую сторону предстоящего выступления в соревновании.

Третья группа приемов включает словесное воздействие спортсмена на самого себя (самоубеждение, самоприказ, самоодобрение и т.п.). Аутогенная тренировка.

# Система звеньев психологической подготовки к соревнованиям (8 звено)

8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановления ее входе соревнования. (Обеспечивается правильно построенной психологической подготовкой).

# Предстартовые состояния

- «стартовая лихорадка»,
- «стартовая апатия»,
- «стартовая несобранность»,
- «самоуспокоенность»,
- «боевая готовность»

# Основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний

Причины психических состояний	Характеристика причин
Значимость соревнований	Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена (абсолютная значимость). Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это дает благоприятную динамику психического напряжения. Значимость определяется масштабом соревнований (относительная значимость)
Состав участников соревнований	Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. Поэтому необходима информация о противнике, чтобы снять излишнее напряжение
Организация соревнований	Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства и т.п.
Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата и т.п. - все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсмена

# Основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний

Причины психических состояний	Характеристика причин
Индивидуальные психологические особенности	Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это и диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания
Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта
Степень овладения способами саморегуляции	Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние
Психологический климат в коллективе	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе

# Состояние «стартовой лихорадки»

- 1) сильное волнение, иногда подавляющее и дезорганизирующее деятельность спортсмена;
- 2) неустойчивость эмоций, быстрая смена одних другими, противоположными;
- 3) расстройство внимания, рассеянность, неспособность сосредоточиться, быть «собранным» к предстоящим ответственным действиям;
- 4) ослабление памяти — в состоянии стартовой лихорадки спортсмен нередко забывает многие важные моменты, которые должны быть учтены в предстоящем соревновании.



# Физиологическое состояние стартовой лихорадки связано:

- с чрезмерным повышением возбудительных процессов в коре больших полушарий головного мозга при одновременном ослаблении тормозных процессов.
- Внешне это выражается в резком учащении дыхания и пульса, а также в неожиданно появляющемся дрожании рук, ног, похолодании конечностей, потливости, усилении диуреза и др., что объясняется ослаблением регулирующей деятельности коры в отношении вегетативной нервной системы и подкорковых процессов.

# Состояние «стартовой апатии»

Состояние «стартовой апатии» возникает в связи с переоценкой сил противника, неверием в победу, неуверенностью в своих силах.

- Характеризуется:
  - подавленностью спортсмена (в силу иррадиации тормозных процессов по механизму запредельного торможения),
  - новой, непривычной манерой поведения,
  - скованностью движений;
  - спортсмена угнетает ответственность;
  - на лице маска озабоченности, часто наступает сонливость;
  - наблюдается стремление к статическим положениям;
  - замкнут, не общителен, бледен; потеют руки.

# Психологические особенности стартовой апатии

- 1) пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов и иногда даже в сонливости;
- 2) отсутствие желания участвовать в соревновании;
- 3) настроение астенического характера, сопровождающееся упадком сил;
- 4) ослабление интенсивности процессов восприятия и внимания.

## Физиологически состояние стартовой апатии связано:

- с понижением возбудительных и усилением тормозных процессов (охранительное торможение) в коре головного мозга в результате, главным образом, переутомления или перетренировки. Нередко, однако, охранительное торможение имеет психогенный характер, вызывается сложными условнорефлекторными корковыми процессами, связанными с отражением в сознании спортсмена неблагоприятных сторон предстоящего соревнования.

# Состояние боевой готовности

Это состояние характеризуется следующими особенностями:

- 1) сосредоточенностью внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания;
- 2) обострением процессов восприятия и мышления;
- 3) стеническими эмоциями, содействующими успешному участию в соревновании.

## Физиологическое состояние боевой готовности связано:

- с оптимальным для решения предстоящих соревновательных задач нервным возбуждением, уравновешиваемым соответствующими процессами торможения. Это состояние обусловлено оптимальной подвижностью нервных процессов в коре головного мозга.

# Состояние самоуспокоенности

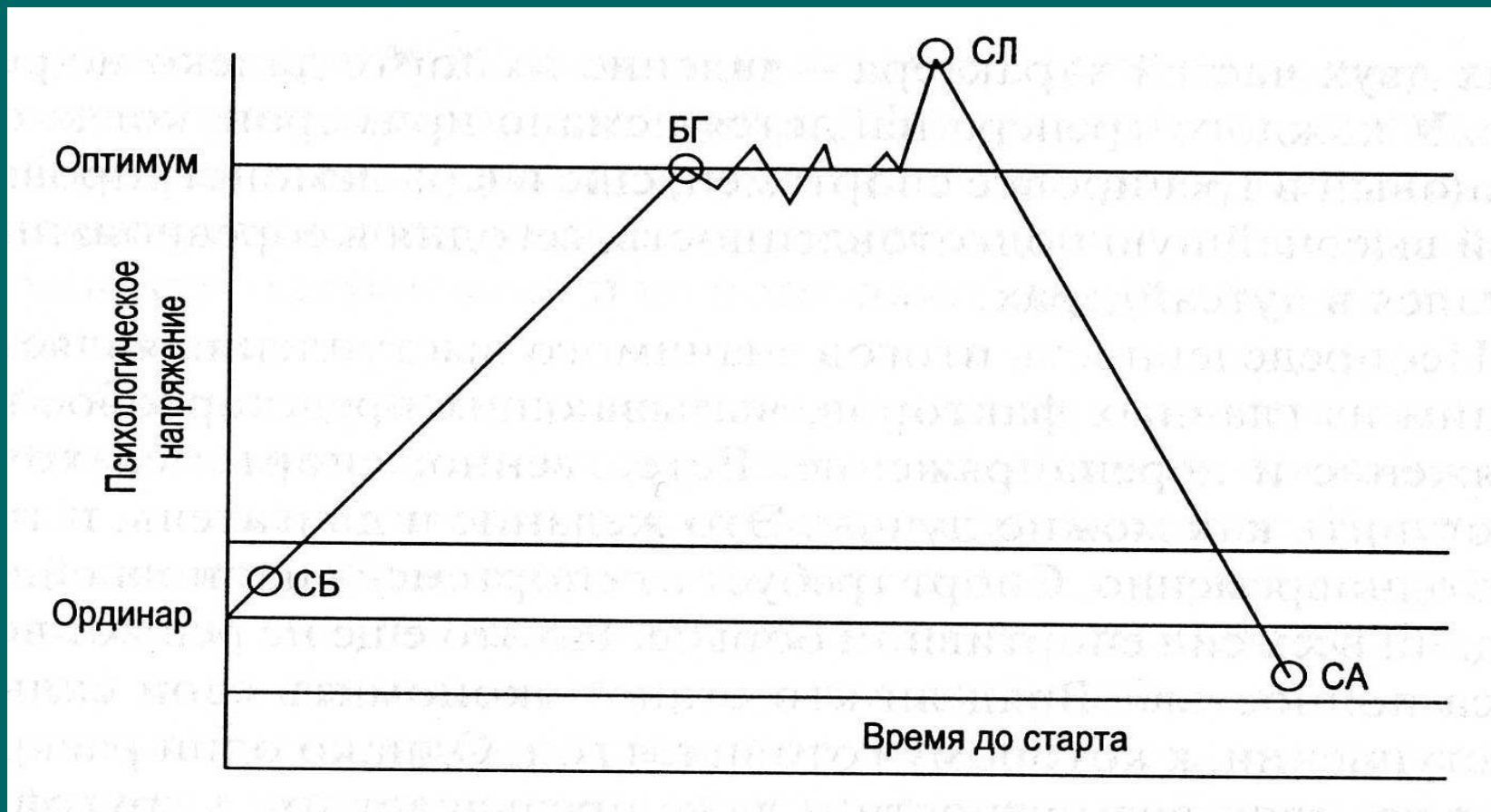
- Это состояние чаще всего возникает в тех случаях, когда спортсмен соревнуется с противником, которого считает для себя слабым, и поэтому убежден в легкой победе над ним. Спортсмены, находясь в «самоуверенности», полны приятных положительных эмоций, которые в данном случае деморализуют спортсменов, снижают их готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы.  
Характерными особенностями этого состояния являются:
- 1) отсутствие необходимой для успеха в соревновании собранности и мобилизационной готовности;
- 2) пониженная интенсивность внимания к меняющимся ситуациям спортивной борьбы

# «Стартовая несобранность»

- проявляется в том, что спортсмен, находящийся на старте в нужном оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков «лихорадки» или «апатии», тем не менее, не может целенаправленно управлять собой (мысли обрывочные, случайные, снижение концентрации внимания (оно рассеянное и неуправляемое), что приводит к ошибкам, в первую очередь, тактического плана)



# Динамика психических состояний перед стартом



# Соревновательные состояния

- «Мертвая точка»
- «Второе дыхание»

# «Мертвая точка»

- Состояние «мертвой точки» возникает в результате длительных интенсивных напряжений во время бега, лыжных гонок, соревнований по гребле, плаванию и др.

## С психологической стороны состояние «мертвой точки» характеризуется

- 1) резким снижением интенсивности процессов сознания: потерей ясности восприятий, появлением иллюзий, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий, ослаблением процессов мышления и памяти;
- 2) сужением объема внимания, расстройством способности его к распределению, резким снижением его устойчивости;
- 3) замедлением быстроты реакции, ее сенсорного и ассоциативного моментов; увеличением числа ошибочных реакций;
- 4) тягостным эмоциональным состоянием, сопровождающимся чувством удушья, нехватки дыхания, острого ощущения чрезмерного напряжения сердечной деятельности («сердце готово остановиться»);
- 5) снижением двигательной активности, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать бег, желанием выйти из спортивной борьбы.

## Состояние «мертвой точки»

- можно преодолеть интенсивным волевым усилием направленным на продолжение бега во чтобы то ни стало, не взирая на отрицательные эмоции и желание прекратить борьбу.

# Особенности состояния «второго дыхания»

- 1) чувство физического облегчения; исчезновения всех неблагоприятных физических симптомов «мертвой точки» (удушья, нехватки дыхания, затруднения сердечной деятельности);
- 2) восстановление нормальной деятельности всех психических функций, нарушенных во время «мертвой точки»;
- 3) появление стенических эмоций, уверенности в своих силах.

# Послесоревновательные психические состояния

Победа в спортивном соревновании, как правило,  
вызывает положительные эмоциональные  
состояния:

- 1) чувства заслуженного превосходства в спортивной борьбе, удовлетворения достигнутым результатом;
- 2) жизнерадостное настроение, чувство бодрости;
- 3) чувство уверенности в своих силах, обуславливающее желание продолжать тренировку и снова участвовать в соревнованиях.

# Послесоревновательные психические состояния

Отрицательные эмоциональные состояния при спортивном успехе могут возникнуть в результате легких побед, добытых без особой спортивной борьбы.

К числу этих состояний относятся:

- 1) зазнайство, переоценка своих спортивных качеств;
- 2) неоправданная самоуверенность;
- 3) беспечное, пренебрежительное отношение к дальнейшей тренировочной работе.



# Послесоревновательные психические состояния

Субъективное отношение спортсмена к поражению в соревновании, как и отношение к победе, бывает положительным и отрицательным. При этом чаще всего имеют место следующие эмоциональные состояния:

- 1) чувство угнетения, выражающееся в упадке сил, потере уверенности в своих силах, иногда в обиде и разочаровании, зависти по отношению к более счастливым товарищам;
- 2) чувство апатии, безразличия, перерастающее нередко в чувство незаинтересованности данным видом спорта и даже спортивной деятельностью в целом; это чувство нередко приводит к тому, что спортсмен прекращает не только выступать в соревнованиях, но и тренироваться;
- 3) активные эмоции, характеризующиеся стремлением преодолеть свои недостатки, повысить свое спортивное мастерство и таким образом добиться победы в следующих соревнованиях

# Способы психорегуляции в спорте

- *гетерорегуляционные* (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноз);
- *ауторегуляционные* (это методы саморегуляции).

# Методы гетерорегуляции

- **Беседа** предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения).
- **Убеждение** преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.
- **Приказ** – наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.
- **Рациональное внушение** – это более сложный метод вербальной гетерорегуляции.

# Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка является синтетическим методом нервно-психической саморегуляции. В основе его лежит пять источников:

- -практика использования самовнушения малой нансийской школой (Бодуэн, Куэ),
- -эмпирические находки древнеиндийской системы йогов и исследования ощущений людей при гипнотическом внушении (Шульц),
- -психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций (Якобсон),
- -разъясняющая (рациональная) психотерапия.



# ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ

**Цель: 1. Сужение сознания, фильтрация внешних ощущений, подавление внутренних раздражителей (обрывков мыслей).**

Успокоение. Формула звучит так:

- «Я совершенно спокоен» (1-2 раза)

Если вы перед тренировкой нервничали или были возбуждены, то рекомендуется следующая формула:

- «Я совершенно спокоен и расслаблен» 1-4 раза.

# Упражнение 1.

## Вызывание ощущения тяжести.

Мысленно повторяют без всякого напряжения формулу:

- 1). «Правая (у левшей – левая) рука тяжелая» - 6 раз
- 2). «Я совершенно спокоен» - 1 раз.

Упражнение повторяют 10-14 дней. После первых 4-6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится все более отчетливым. Далее оно распространяется на обе руки, на обе ноги и, наконец, на все тело. Тогда соответственно внушают себе: «Обе руки... обе ноги... все тело стало тяжелым».

## Упражнение 2

### Вызывание ощущения тепла

Мысленно повторяют:

- 1). «тело тяжелое» (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) – 1-2 раза
- 2) «Я совершенно спокоен» - 1 раз
- 3) «Правая (левая) рука теплая – 5 раз.

В процессе тренировок, по мере того как ощущение тепла возникает во второй руке, далее в ногах и затем во всем теле, переходят к формулам «обе руки теплые», «руки и ноги теплые», «тело теплое». Упражнение считается усвоенным, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо.

## Упражнение 3

### Регуляция ритма сердечной деятельности.

- Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении 2 (однократное повторение соответствующей формулы).
- Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Сердце бьется спокойно и мощно».

Предварительно рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиения.

Упражнение считается усвоенным, когда удается влиять на ритм сердечной деятельности.



## Упражнение 4 Регуляция дыхания

- Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений 1-3, - тяжести, покоя и т.д.
- затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «дыхание спокойное» или, чтобы подчеркнуть, что акт дыхания протекает при этом автоматически, без напряжения, можно применить формулу: «дышится спокойно».

## Упражнение 5

### Влияние на органы брюшной полости

- Подмечается, что солнечное сплетение находится примерно на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнения 1-4.
  - Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло».
- При появлении отчетливого ощущения тепла в эпигастральной области упражнение считается усвоенным.

## Упражнение 6

### Вызывание ощущения прохлады в области лба

- Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям.
- Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: «Лоб приятно прохладный» или «лоб слегка прохладный» (не холодный!).

Упражнение усвоено, когда вы научитесь вызывать отчетливое ощущение легкой прохлады в области лба.

# Формулы после освоения

- Когда то, или иное упражнение хорошо освоено, длинные формулы самовнушения заменяются краткими:  
«спокойствие», «тяжесть»,  
«тепло», «сердце и дыхание  
спокойное», «солнечное сплетение  
теплое», «лоб прохладный».

# Существующие психологические методики

- Гипноз
- Психомышечная тренировка (Алексеев)
- Ментальный тренинг
- Эмоционально-волевая подготовка
- Идеомоторная тренировка и др.