

**СРАВНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ПЕРЕД ЗНАЧИМЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ И СИСТЕМЫ
ОТНОШЕНИЙ СПОРТСМЕНА СССР
И СПОРТСМЕНА НАШИХ ДНЕЙ**

Алимова Анастасия Александровна

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

«Пермский государственный национальный исследовательский университет»

Философско – социологический факультет

Кафедра общей и клинической психологии

Клиническая психология (специалитет), 1 курс

alimova.stas@yandex.ru

Стоит различать такие созвучные между собой два понятия: историческая психология и история психологии. История психологии – это особая отрасль знания, имеющая собственный предмет изучения: история открытий человеческому уму фактов и законов психической жизни. А историческая психология пытается объяснить особенности психологии личности и социальных общностей в разные исторические эпохи и в различных культурах и их исторические детерминанты.

Рассмотрим психические состояния спортсменов именно с точки зрения исторической психологии. Цель работы: проанализировать психические состояния спортсменов СССР и нашего времени перед серьезными соревнованиями и выявить изменения.

Спорт всегда занимал важное место в жизни общества. Еще в Древней Греции говорили, что «Движение – это жизнь». Мотивированный, целеустремленный спортсмен вдохновляет и демонстрирует наглядным примером, что нет ничего невозможного, что при большом желании и труде человек может добиться огромных результатов. Спорт помогает формировать ориентиры в жизни, ставить цели и добиваться их, развиваться и двигаться только вперед. Поэтому важно понимать, как воспринимает сам профессионал этого дела данную обстановку. Люди привыкли смотреть и восхищаться теми, кто защищает честь страны на международной арене, также есть те, кто любит критиковать неудачное выступление, но они даже не задумываются, что переживают спортсмены при этом.

Психические состояния спортсмена СССР

Интенсивное развитие олимпийского спорта в 50— 60-х годах XX в. стимулировало повышение качества процесса подготовки спортсменов. Например, в СССР уже к Играм XV Олимпиады (1952) была организована целенаправленная подготовка [3, с.20]. Это выразилось в резком увеличении объема тренировочной работы, построении недельных циклов и тренировки в течение дня применительно к олимпийским условиям, целенаправленной психологической подготовке, которая имела следующие направления: формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование реагирования, совершение специализированных умений, регулирование психической напряженности, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу и управление стартовыми состояниями.

Предстартовое состояние возникает у спортсменов в связи с предстоящим выступлением на соревнованиях. Оно является эмоциональным состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях [1, с. 413].

Исследования А. Ц. Пуни и его сотрудников позволило выделить 3 формы предстартового состояния, вот их психологические симптомы:

Первая форма («боевая готовность»): напряженное ожидание, возрастающее нетерпение, легкое возбуждение, мысли о прохождении дистанции или предстоящем бое (темп, тактика), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту. Данная форма является наиболее рациональной и эффективной для дальнейшего протекания соревнований.

Вторая форма («стартовая лихорадка»): волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, неустойчивое настроение, забывчивость, рассеянность, беспричинная суетливость и пр. Такая форма может оказать негативное влияние на исход соревнований, т.к. спортсмен будет расходовать свою энергию впустую, тем самым истощая себя, а значит возможен вариант, что он просто не выдержит до конца соревнований; также наблюдается полное отсутствие концентрации, что является одним из главных факторов победы.

Третья форма («стартовая апатия»): вялость, инертность, апатия, нежелание участвовать в соревнованиях, плохое настроение сонливость. Такая форма опасна тем, что за короткий промежуток между предстартовым состоянием и началом соревнований спортсмен так и не сможет мобилизовать себя, тем самым упустив шанс на достойное выступление.

Чтобы бороться с двумя неблагоприятными формами, спортсмены прибегали к таким средствам: отвлечение, самовнушение, массаж и правильная разминка, проводимая спортсменом перед началом соревнований.

Характер и течение эмоциональных переживаний спортсмена во время соревнований во многом зависят от масштаба и ответственности соревнований, от состава участников, от конкретных задач, которые стоят перед спортсменом в данном соревновании, от его подготовленности к соревнованию, от индивидуальных особенностей его личности и темперамента.

Основными мероприятиями, проводимыми советскими тренерами за 24 часа до начала соревнований с целью повысить психическую надежность спортсмена, являются индивидуальные и коллективные беседы – «установки», индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы. Тренеры считают, что чтение лекций и докладов как на специальные, так и отвлеченные темы нецелесообразно. В отношении организации зрелищных и культурных мероприятий 65 % тренеров считают, что направленность их должна быть общего плана, а не специально-спортивного.

Очень важным является вопрос о целесообразности проведения тренировок за 24 часа до соревнований. Все 100 % тренеров советского периода полагают, что проведение тренировок целесообразно, но 68 % из них считают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32 % – по другим видам спорта.

Аутогенную тренировку как успокаивающую часть и психотоническую как возбуждающую часть психорегулирующей тренировки (ПРТ) в своей работе со спортсменами всегда применяют 46–47 % тренеров, иногда применяют 35–36, никогда не применяют 17–19 % тренеров. Оптимальным считается проведение ПРТ в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнований под непосредственным руководством тренера [2, с. 14].

Психические состояния спортсмена наших дней

В ходе педагогического наблюдения выявлен ряд тенденций поведения в ходе предсоревновательного этапа: у спортсменов в наибольшей степени начинают преобладать такие состояния, как тревожность, эмоциональное возбуждение и напряжение. То есть, формы предстартового состояния, которые были выделены во времена СССР, сохранились и сейчас.

Значимость психологического сопровождения соревновательной деятельности спортсмена со стороны тренера очень высока. Считается, что для повышения психологической надежности выступления спортсменов на

соревнованиях важно активизировать их мобилизационную способность на фоне реализации тренером: индивидуального подхода и подбора средств тренировки; обучения спортсменов качественному выполнению соревновательного движения на фоне неблагоприятных психических состояний; самоанализа ситуаций, становящихся причиной срыва на соревнованиях; мероприятий, уменьшающих влияние психогенных факторов; бесед, вскрывающих психологические причины неудач; заданий, способствующих преодолению психологических барьеров; процесса обучения спортсменов методам психорегуляции, конструктивного отношения к психотравмирующей ситуации, коррекции негативного восприятия трудностей, создания прецедента успеха и закрепления положительного отношения спортсмена [4, с. 325]. Для эффективного выступления спортсменов на соревнованиях тренеру нужно быть внимательным и чутким в период разминки, своевременно выявлять признаки психического перевозбуждения и перенапряжения, избегать обсуждений предстоящего соревнования, конкретизировать спортсмену содержание ожиданий тренера. Таким образом, залог успешных соревнований состоит в грамотном тандеме тренера и спортсмена.

В настоящее время психологи и тренеры полагают, что во время разминки и в соревновании спортсмену важно сосредотачивать все внимание, все мысли, образы на предстоящем выступлении, сводя к минимуму общение со зрителями, обсуждение предстоящих соревнований, вмешательство в действия других спортсменов. Масштаб соревнований, личностная значимость, боязнь соперника, недостаточная подготовленность (физическая, психологическая и др.), необъективность судейства, поведение зрителей, самочувствие, настроение – отрицательно влияют на предстартовое состояние, что отражается на результатах состязательной активности [4, с.323].

Сравнение спортсменов двух поколений

Для удобства восприятия общих и различных психологических характеристик спортсменов разных поколений, описанных в работах по спортивной психологии, основные данные приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Сравнение психологических характеристик спортсменов двух поколений

Критерии	Спортсмены СССР	Современные спортсмены
Факторы временного периода, влияющие на спортсмена	Высокий уровень давления со стороны правительства	Договоры, контракты, которые ограничивают свободу действий
Факторы соревновательной обстановки, создающих напряжение	Публичность; значимость для спортсмена и его ожидания; ограниченность числа зачетных попыток; ограниченность времени; непривычность условий места выступления; конкуренция	
Психические состояния	«Боевая готовность», «стартовая лихорадка», «стартовая апатия»	
Мотивация	Защита чести страны, личный интерес	Помимо патриотизма и личного интереса стала доминировать коммерческая сторона
Подходы тренерского состава	Система физического воспитания имела иерархичную структуру и базировалась на определенных идеологических принципах. Спортсмены должны	Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов спортсменов сборных команд России); воспитание в процессе спортивной

	были служить образцом дисциплинированности, порядка, честности, выносливости, патриотизма, уважения к авторитету. Сюда же можно добавить такие ценности, как: коллективизм, самоотверженный труд, готовность постоять за честь Родины. За соответствием этим нормам следили тренера	деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсмена; комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания
Способы справиться со стрессом	Отвлечение, самовнушение, массаж, правильная разминка, аутотренинг и идеомоторная тренировка	

Из таблицы видно, что общие психологические симптомы, факторы окружающей обстановки соревнований и способы борьбы со стрессом остались те же, только в современном мире, с развитием технологий, возможности их применения расширились, но основа и способ воздействия у них схожий. Можем ли мы утверждать, что тогда психологические характеристики спортсменов разных эпох никак не изменились? Конечно, нет. Изменилось мировоззрение, восприятие соревнований как таковых и отношение тренеров. Сейчас, главенствуют идеи индивидуализма, а не коллективизма, т.е. большее внимание уделяется личностным особенностям. Также, изменились мотивы деятельности, если в СССР выступление на серьезных соревнованиях были обусловлены только личным желанием и духом

патриотизма, то на сегодняшний день коммерческая сторона занимает важную часть в жизни профессиональных спортсменов. Все больше стали говорить о выгодных контрактах и материальном обеспечении будущего. Нельзя не отметить, что изменение политической ситуации в стране тоже оказало немаловажное влияние на психические состояния спортсмена перед соревнованиями. Таким образом, мы одновременно видим сходство психологических характеристик спортсменов двух столетий и различия, обусловленные изменением ценностей.

Список литературы:

1. Психологическая наука в СССР. Том 2. Издательство: М.: Академия педагогических наук. 1960. с. 388-427.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004 — 808 с.
4. Сидоркина Д.И., Сидоркина О.А. Влияние тренера на психологическое состояние спортсмена в ходе предсоревновательной разминки. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании (материалы межвузовской научно-практической конференции). Изд-во: Московский педагогический государственный университет (Москва). 2019. с. 320-326.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М. : Физкультура и спорт, 1981. —112 с.
6. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 224 с.

