

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

Волков Д.Н., Ивченко Е.А., Медников СВ., Скипина К.П.

*ФГУ «Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации» ФМБА России, Сочи;  
ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург*

В современной психологической науке и практике много внимания уделяется психологическому сопровождению спортивной деятельности в период тренировки и подготовки к соревнованиям. Психологи-практики также используют различные приемы коррекции психического состояния спортсменов в ходе соревнований. Динамике психического состояния спортсменов в течение длительного периода соревнований ранее уделялось меньше внимания.

Целью исследования являлось определить особенности психического состояния спортсменов-горнолыжников высокой квалификации в период соревнований.

Задачи исследования:

1. Определить особенности нервной системы спортсменов-горнолыжников
2. Определить уровень психической напряженности спортсменов-горнолыжников в процессе соревнований
3. Определить уровень энергетических резервов спортсменов-горнолыжников в процессе соревнований
4. Определить динамику субъективных компонентов психического состояния спортсменов-горнолыжников в процессе соревнований

Методы исследования: аппаратный «30-секундный теппинг-тест» для исследования силы нервной системы; тест «Отмеривание времени» для исследования уравновешенности нервной системы; модифицированный метод интервальной шкальной оценки Ю.Я. Киселева для оценки субъективного компонента психического состояния, адаптированной для спортсменов-горнолыжников; цветовой тест отношений (компьютерная версия).

В исследовании приняли участие 11 спортсменов-горнолыжников высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) в возрасте от 17 до 22 лет.

Исследование выполнено в период проведения тестовых соревнований на Кубок России и Кубок Европы по горнолыжному спорту, проходивших на новой горнолыжной олимпийской трассе в Красной Поляне (г. Сочи) в феврале 2011 года.

Полученные результаты

При проведении исследования с помощью цветового теста отношений вычислялись следующие показатели: «Суммарное отклонение от аутогенной нормы» и «Вегетативный коэффициент».

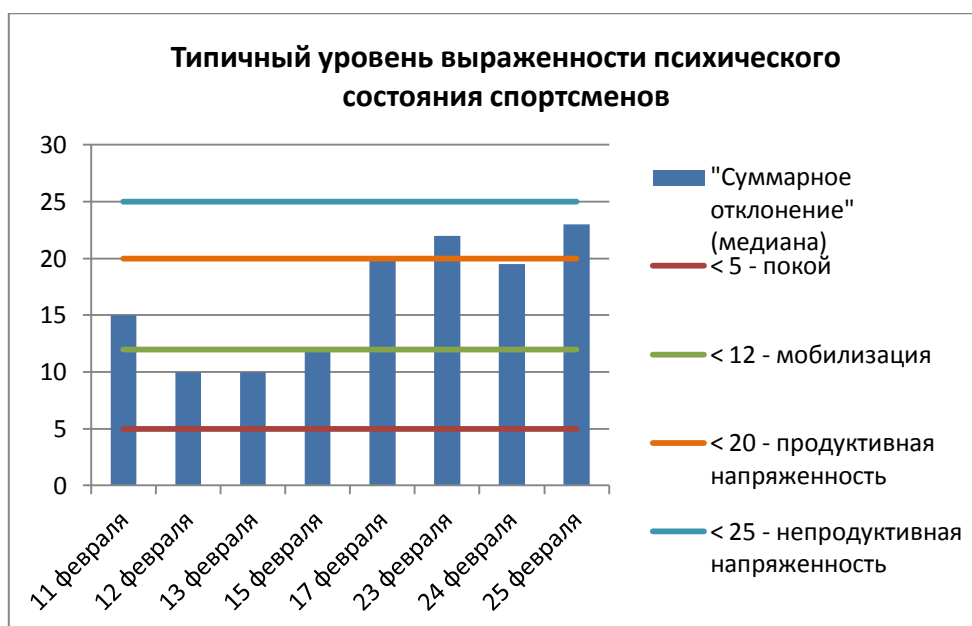


Рисунок 1. Уровень выраженности показателя "Суммарное отклонение" (медиана)

Полученный результат свидетельствует об уровне непродуктивной психической напряженности и позволяет оценить особенности протекания психического состояния у спортсменов (рисунок 1).

«Суммарное отклонение от аутогенной нормы»

Уровень в 1 балл (состояние покоя, отсутствие напряженности) не был достигнут ни одним из участников исследования. Этот факт объясним, поскольку все обследованные спортсмены одновременно принимали участие в соревновательных стартах.

Уровень в 2 балла демонстрировали спортсмены на ранней стадии тестирования (в первые дни соревнований), а также спортсмены с высоким уровнем нервно-психической устойчивости, демонстрирующие высокую стабильность работы. У спортсменов на данном этапе преобладала установка на активность и действие. Резервов и мобилизованности было достаточно для всплеск повышенной активности, сверхвнимания и напряжения при достижении определенных целей. Нет необходимости в острых ощущениях ввиду наличия достаточного уровня резервов.

Уровень в 3 балла демонстрировали спортсмены в самом начале соревнований и на этапе завершения. В первом случае повышение напряженности связано, по всей видимости, с предсоревновательной тревогой. Во втором — с усталостью. Спортсмены на данном этапе демонстрировали: средний уровень эффективности работы, применение волевых усилий для преодоления усталости с последующим отдыхом.

Уровень в 4 балла был отмечен у спортсменов на этапе завершения соревнований: низкая эффективность работы, дополнительные энергетические траты на волевой контроль, низкое удовлетворение от процесса работы, негативные эмоциональные реакции: тревожность, неуверенность, нервно-психологический срыв.

Уровень в 5 баллов демонстрировали отдельные спортсмены на завершающем этапе соревнований: излишняя утомляемость, рассеянность, эмоциональная нестабильность. Поведение не прогнозируемо и неуправляемо. Типичная эмоция: тревога и бессилие.

Вегетативный коэффициент позволил оценить величину накопления или траты энергетических резервов нервной системой (рисунок 2).

Спортсмены, демонстрирующие уровень в 1 балл: истощенность, установка на бездействие и отдых: хроническое утомление и, как следствие, пассивная реакция на трудности, неготовность к соревнованиям. Типичная реакция: заторможенность, ступор. Признаки данного состояния наблюдались также у спортсменов на этапе завершения соревнований. Рекомендации: срочные и разноплановые восстановительные процедуры.

Спортсмены, демонстрирующие уровень в 2 балла: умеренная потребность в отдыхе, энергетический потенциал невысок, но не исчерпан. Возможность эффективной работы сохранена, но реализовывать процедуры восстановления существенно эффективнее. Возможны реакции запаздывания в ориентировке и при принятии решений.

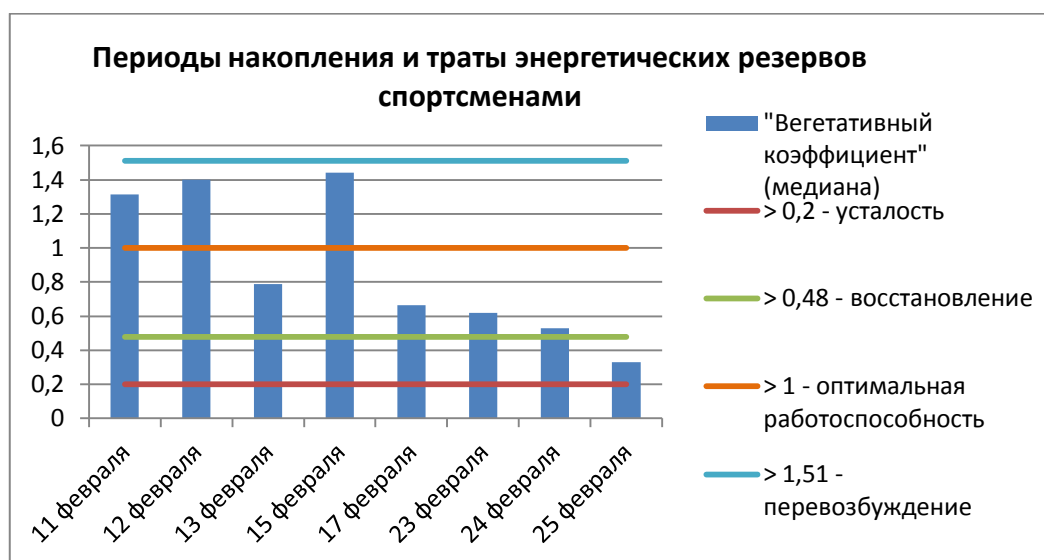


Рисунок 2. Уровень выраженности показателя «Вегетативный коэффициент»

Спортсмены, демонстрирующие уровень в 3 балла: оптимальная мобилизованность физических и психических ресурсов, умеренное возбуждение. Оптимальная скорость и точность работы по ориентировке и при принятии решений, действия целесообразны и эффективны. Данный уровень резервов был отмечен на начальном этапе соревнований.

Спортсмены, демонстрирующие уровень в 4 балла: избыточное возбуждение, навязчивая потребность в осуществлении деятельности. В сложных условиях развивается лихорадка: импульсивность, нетерпеливость, потеря самоконтроля, паника. Спортсмены практически не демонстрировали данный уровень резервов (возможно, по причине проявления силы нервной системы). Рекомендации: процедуры релаксации и обучение методам саморегуляции.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения по тесту «Отмеривание 7-секундного интервала времени»: значения выше 0,5 с говорят о преобладании процесса торможения, а значение ниже — 0,5 — о преобладании процесса возбуждения.

Полученные данные позволяют говорить о том, что накануне соревновательных стартов (11 и 17 февраля) наблюдается снижение параметра, что свидетельствует о прохождении стадии мобилизации. При этом видно, что мобилизация 17 февраля значительно выше, чем 11 февраля. Данное обстоятельство можно объяснить возросшим уровнем состояния тревожности, связанного как с более высоким статусом соревнований (Кубок Европы), так и с необходимостью психопрофилактических процедур для восстановления резервов и нивелирования негативных эффектов «стартовой лихорадки». Также видно, что на заключительном этапе соревнований наблюдается тенденция проявления процессов торможения, что может быть связано как с последствиями отсутствия существенных психопрофилактических мероприятий и результатов влияния негативных эффектов «стартовой апатии», так и с общим утомлением спортсменов.

Оценивая субъективную компоненту психического состояния, спортсмену предлагали оценить своё самочувствие по 100-бальной шкале: «чувствую себя свободно»; «нервничаю»; «не чувствую скованности»; «доволен»; «обеспокоен»; «желаю тренироваться»; «не чувствую трассу»; «желаю работать»; «управляю своим телом»).

Для удобства анализа все утверждения были разделены на «позитивные» (стремление к достижению которых позволяет добиваться более высоких целей и сохранять психологическое благополучие) и «негативные» (стремление к которым не позволяет сохранять психологическое благополучие и достигать поставленных целей) (рисунки 4, 5).

В результате обработки данных была обнаружена интересная закономерность: юноши (рисунок 4) в своих субъективных оценках демонстрировали предпочтение в выборе позитивных утверждений на среднем уровне 70 баллов. При этом в ходе ежедневной работы с психологом в оценках юношей наблюдается постепенное снижение в выборе негативных утверждений с уровня 40—50 баллов до уровня 20—30 баллов.

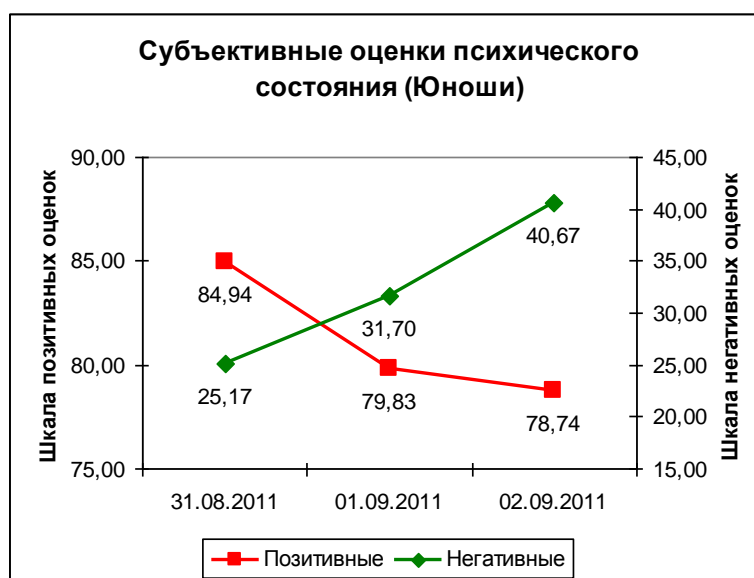


Рисунок 4. Предпочтения в оценках негативных и позитивных характеристик психического состояния юношами

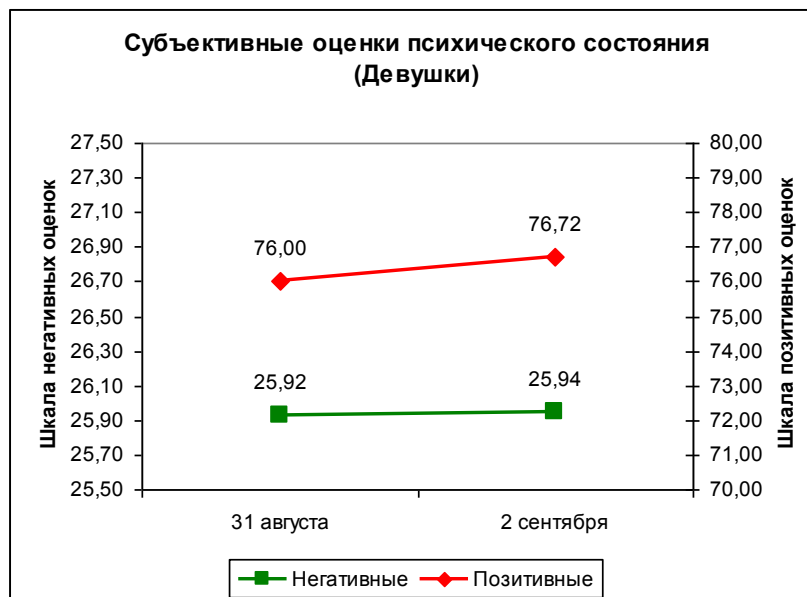


Рисунок 5. Предпочтения в оценках негативных и позитивных характеристик психического состояния девушками

Девушки (рисунок 5) в своих субъективных оценках также демонстрировали те же самые предпочтения, но на ином уровне: негативные утверждения стабильно оцениваются на уровне 20—30 баллов, а вот оценки позитивных утверждений в ходе работы с психологом растут с уровня 50 баллов до уровня 70 баллов.

Таким образом, учитывая данные о динамике психического состояния высококвалифицированных спортсменов-горнолыжников в период ответственных соревнований и пользуясь предложенными рекомендациями по психологическому сопровождению, можно повысить эффективность не только их тренировочной, но и соревновательной деятельности.

В процессе адаптации к любым внешним воздействиям (ситуациям) для человека с сильным процессом возбуждения необходим мобилизирующий, концентрирующий интенсивный контакт. При обучении сложность решаемых задач должна расти относительно большими скачками, но и времени на усвоение материала необходимо отводить больше. Материал желательно давать большими блоками, тезисно, с опорой на ключевые моменты, в сухой формально-логической форме и с небольшим количеством примеров. В учебно-тренировочном процессе желательно в большей степени применять специальную «жесткую» работу и относительно в меньшей степени общеразвивающие тренировки. При этом интервалы между специальными нагрузками должны быть небольшими. Перед соревнованиями необходима интенсивная подводка. Непосредственно перед стартом нужна мобилизирующая разминка.

Общение со спортсменом рекомендуется мобилизирующее, концентрирующее внимание спортсмена на его способностях, стоящих перед ним задачах. Такая форма общения актуальна и в экстремальных ситуациях, когда надо показать, на что он способен, или даже превзойти себя. Перед экстремальной ситуацией необходимо сконцентрировать внимание на ключевых, наиболее существенных моментах предстоящего действия. В процессе экстремального воздействия следует по возможности сохранить мобилизирующие

эмоциональный контакт, обращая внимание на совершаемые ошибки. В критические моменты стимулировать однозначными приказами. Если нельзя избежать ситуации, требования которой резко превышают интеллектуальные и физические возможности, необходимо снизить личностную значимость ситуации.

Рекомендации по психологическому сопровождению спортсменов с преобладанием процессов возбуждения. В процессе обучения и воспитания создать условия для постоянного общения. Сложные задачи лучше решать коллективно, заражая окружающих оптимизмом и верой в успех. Информацию целесообразно подавать в наглядной форме с множеством примеров, не допускающих разночтения. На практических занятиях такой спортсмен нуждается в более частой обратной связи. В учебно-тренировочном процессе он быстрее прогрессирует, работая в группе, постоянно общаясь с тренером и товарищами. Перед стрессовой ситуацией и во время экстремальных воздействий необходимо плотное отвлекающее, снижающее его возбуждение, общение. После этого целесообразно провести разбор ошибок, полезна публичная оценка его удачных действий.

Рекомендации по психологическому сопровождению спортсменов с преобладанием торможения. В процессе обучения создавать условия для самостоятельного усвоения материала. Плотное общение и влияние коллектива могут сбивать с собственного настроя. Информация должна быть более детальной, связанной, допускающей различные варианты решения. Практические занятия лучше выполнять изолированно, но с достаточно длительной подготовительной фазой. Общаться только по инициативе спортсмена. В учебно-тренировочном процессе он быстрее прогрессирует, выполняя индивидуальные задания. В единоборствах предпочтительна отработка защитных действий. К стрессовой ситуации эффективнее готовиться самостоятельно, изолированно от окружающих. В процессе экстремального воздействия общаться желательно только по инициативе спортсмена и эмоционально-нейтральным тоном. Разбор ошибок производить индивидуально также по инициативе спортсмена, демонстрируя несколько вариантов его удачных действий.