

РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ И ВОЗБУЖДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Е.Е. Великанова, А.Н. Королевич

Полесский государственный университет, anika82@mai.ru

Введение. Результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей.

В то же время становится все более ясным, что система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование. В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги - последователь-

ность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса.

Состояние тревоги развивается по схеме: стресс - восприятие угрозы - состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу [4].

В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает спортсмен, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса. Особое внимание следует уделить соревнованиям, где на спортсменов ложится огромная психологическая нагрузка [2]. Специалисты в области психологии спорта и физической культуры давно изучают причины и воздействие возбуждения тревожности в условиях спортивных соревнований и занятий физической культурой.

Существуют различные способы снятия возбуждения в соревновательных видах спорта. Их применение зависит от конкретного спортсмена и ситуации [1]. Многие тренеры ошибочно считают, что все спортсмены должны быть в состоянии повышенной возбудимости, чтобы продемонстрировать свои лучшие качества. В действительности же спортсменам чаще всего бывает необходимо снизить уровень возбуждения. Несомненно, иногда спортсменам необходимо повысить этот уровень, однако в большинстве случаев проблема состоит в чрезмерном возбуждении. Спортсмены чаще всего объясняют свою неудачу тем, что им не удалось справиться соревновательным состоянием тревожности [2].

Наше общество высоко ценит победу и поэтому оказывает давление на спортсменов и тренеров, чтобы они достигали успеха. Однако неспособность справиться с возбуждением может привести не только к снижению результатов, но и к физическому заболеванию и психическому расстройству. Постоянное пребывание в возбуждённом состоянии иногда приводит к тому, что спортсмен «перегорает», а также к возникновению головной боли и гипертензии.

Возбуждение - это общая физиологическая и психологическая активизация, колеблющаяся в континууме от состояния глубокого сна до состояния интенсивного возбуждения. Интенсивность может колебаться от состояния абсолютного покоя (кома) до состояния полного возбуждения (маниакальное возбуждение). Для сильно возбуждённых людей характерна психическая активность, повышенная частота сердечных сокращений, учащённое дыхание и обильное потоотделение [3].

Тревожность – отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма.

Источники состояния тревоги и возбуждения:

1. Значение события. Чем важнее событие, тем больше состояние тревоги оно вызывает.
2. Неопределённость. Чем выше степень неопределённости, тем больше величина тревоги.

Повышенное состояние тревоги и возбуждение приводят к повышению мышечного напряжения и могут оказывать отрицательное влияние на координацию движений.

Возбуждение и состояние тревоги сужают поле внимания, затрудняют «отслеживание» окружающих условий и вынуждают использовать доминирующий стиль внимания, а также концентрировать внимание на ненужных объектах.

Методы исследования: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкета для определения соревновательного состояния тревоги, тестирование уровня возбудимости во время спортивного соревнования.

Для проведения исследования были отобраны спортсмены высокой квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса) – 10 человек, а также 10 спортсменов имеющих I и II разряд. Эксперимент проводился в условиях соревновательной деятельности на Чемпионате Республики Беларусь по карате в г. Минске.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведения эксперимента было выявлено, что спортсмены высокого класса имеют низкий уровень состояния тревоги и возбудимости в условиях соревновательной деятельности, чем спортсмены, имеющие I и II разряды. Низкий уровень состояния возбуждения и тревоги у спортсменов высокого класса является результатом уме-

ния контролировать психические состояния. Таким образом, можно говорить о хорошей психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов в соревновательных условиях.

Выводы. Способность контролировать уровень возбуждения – очень важное психологическое умение, определяющее успешное выступление в спорте. Методы устранения или снижения состояния тревожности помогают справиться с источниками стресса в различных, в том числе и неспортивных ситуациях. Первый шаг – определение спортивных ситуаций, вызывающих у спортсменов ощущение тревожности, а также определение их реакций на эти ситуации. Можно использовать множество различных методов, включая метод физической (прогрессивное расслабление, контроль дыхания) и психической (реакция расслабления, аутогенная тренировка, когнитивно-аффективная тренировка снятия стресса) релаксации.

Каждый спортсмен должен подобрать метод, который больше всего ему подходит. Существуют также методы снятия напряжения на месте. Прежде чем их использовать в условиях соревновательной деятельности, их следует хорошо отработать во время тренировочных занятий. В спорте, для снятия тревоги и страхов, часто используют тренировку с моделированием. На тренировках создаются специальные социальные ситуации, которые могут быть в дальнейшем причиной высокой тревоги (например - присутствие зрителей).

Также эффективным методом контролирования состояния тревоги и возбудимости является создание положительной тренировочной среды и продуктивная ориентация на ошибки и неудачи.

Для снижения состояния тревоги-возбуждения необходимо:

- определить наиболее оптимальное сочетание эмоций, связанных с возбуждением, необходимое для обеспечения оптимальной физической активности;
- определить признаки повышенного возбуждения и тревожности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.
- учитывать индивидуальные особенности спортсменов;
- развивать уверенность в своих силах у спортсменов с тем, чтобы помочь им справляться с повышенной возбудимостью и состоянием тревоги.

Следовательно, тренеры и преподаватели должны помочь спортсменам выявить и достичь своих оптимальных зон тревоги.

Литература:

1. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. - 256 с.
2. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. Уч. пособие: Е.М. Хекалов. - М: 2003.
3. Основы психологии спорта и физической культуры. Уэнберг, Р.С., Гоулд, Д. - Киев, 2001.
4. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983, с. 12 - 23.