**ЛЕКЦИЯ 03. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выше уже говорилось, что спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых *основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов,*являются:

1) значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования, например первенство института может быть для спортсмена более значимо, чем участие в соревнованиях городского или областного масштаба, в которых у спортсмена нет никаких шансов на победу;

2) наличие сильных конкурентов;

3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);

4) поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками»;

5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);

6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;

7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд);

8) степень овладения способами саморегуляции.

3.1. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

**Состояние боевой готовности (воодушевления)**характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т. д.). К старту он готовится тщательно и организованно, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. В некоторых видах спорта эти сдвиги нежелательны, например для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере его явных признаков (см.: *Дашкевич О. В.*Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. … канд. наук. М., 1970).

**Предстартовая лихорадка**появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; наблюдается потливость; иногда отмечаются пересыхание в полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта.

Для спортсменов возбудимого типа порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше, чем для спортсменов тормозного типа. Тот уровень возбуждения, который для лиц тормозного типа будет близок к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием. Следовательно, при оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом должны учитываться индивидуальные особенности спортсмена.

Способствуют устранению предстартовой лихорадки более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

...

*Во время юношеских соревнований по боксу паренек, впервые выступавший в соревнованиях, был очень взволнован, буквально не находил себе места. Заметив это, тренер подошел к нему, рассказал что-то веселое, отвлек от угнетающих мыслей, убедил своего воспитанника в том, что нет никаких оснований тревожиться, выступление пройдет хорошо. В результате юный спортсмен успокоился, предстартовая лихорадка исчезла.*

В ряде видов спортивной деятельности (например, в спринтерском беге) состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешным выступлениям в соревнованиях. Вот что, например, говорила по этому поводу известная польская бегунья, экс-рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн (Шевиньская): «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает лишь с выстрелом стартера» (Советский спорт. 1972. 17 декабря). Стартовая лихорадка не мешала спортсменке показывать выдающиеся результаты, поскольку была для нее не случайным, а характерным состоянием. Для других же спортсменов предстартовая лихорадка негативно сказывается на выступлении на соревнованиях.

...

*Вот еще одно интервью с выдающейся спортсменкой пловчихой Г. Степановой: «Я в Мюнхене (на Олимпийских играх. – Е. И.) за неделю до старта места себе не находила. Было огромное желание победить – не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 метров плыла прекрасно, а потом не выдержала, зачастила. Я на этом и раньше «горела», и вот опять» (Советский спорт. 1973. 10 июня).*

В данном случае следует учесть два обстоятельства. Во-первых, «предстартовая лихорадка» возникла у спортсменки задолго до старта, что привело к истощению нервной энергии, во-вторых, и дистанция на соревнованиях по плаванию была не спринтерская.

...

*К. И. Бесков, тренер сборной СССР по футболу, рассказывал: «Перед важной игрой с Италией спартаковцу Г. Хусаиновуза неделю было объявлено, что он будет играть в этом матче. Спортсмен с сильно развитым чувством ответственности, Г. Хусаинов, постоянно думая о матче, „перегорел“. Перед матчем он находился в состоянии апатии, был скован, не похож на себя, в результате играл плохо».*

*Новиков Б. И.*

*В сб.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 32*

**Предстартовая апатия.**Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение (см.: *Фетискин Н. П.*Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: Автореф. дис. … д-ра наук. Л., 1993).

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением, что видно из данных, полученных на волейболистках команды «Уралочка», чемпиона СССР (рис. 3.1). На рисунке видно, что наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения.



Рис. 3.1.Эффективность игровых действий волейболисток в зависимости от сдвига баланса между возбуждением и торможением в ту или другую сторону перед игрой (А. М. Мехреньгин)

В исследовании Нгуен Зуй Фата и О. В. Дашкевича, проведенном на стрелках, выявлена аналогичная закономерность. В тех случаях, когда стрелки показывали на соревнованиях лучшие результаты, максимальное кровяное давление не изменялось, а минимальное даже снижалось; частота сердечных сокращений повышалась до оптимального уровня (на 15 %), амплитуда тремора руки возростала на 10 %, а его частота – на 6 %. В условиях соревнований, на которых стрелки стреляли плохо, показатели их эмоционального возбуждения были значительно выше: максимальное кровяное давление увеличивалось на 11 %, частота сердечных сокращений – на 35, амплитуда тремора – на 30, а его частота – на 14 % (см.: Психическая напряженность спортсмена как фактор результативности стрельбы // Теория и практика физической культуры. 1973. № 3–4).

Следует, однако, учитывать, что у стрелков высокого класса даже относительно высокий уровень эмоционального возбуждения (при пульсе 120 уд./мин и выше) может не приводить к снижению результатов. Наоборот, результаты стрельбы ухудшаются у них при снижении частоты сердечных сокращений до уровня состояния покоя (См.: *Романин А. Н.*Особенности внимания стрелков высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М., 1968).

Л. Д. Гиссен с соавторами сопоставил (на протяжении шести дней перед соревнованием) у гребцов уровень ситуативного возбуждения (по внешнему балансу) и биоэнергетического показателя (константы скорости потребления кислорода тканями) с успешностью выступления. Выявилось три типа динамики. При первом типе и уровень возбуждения, и биоэнергетический показатель неуклонно возрастали. Спортсмены с такой динамикой оказались победителями. Второй тип динамики характеризовался неуклонным возрастанием уровня возбуждения, однако биоэнергетический показатель после начального повышения перед самым соревнованием снижался. Спортсмены с такой динамикой выступили хуже. Наконец, при третьем типе динамики начальное возрастание уровня возбуждения и биоэнергетического показателя сменялось их снижением. В этом случае результаты выступления гребцов были наихудшими (см.: *Гиссен Л. Д., Аллик Т. А., Оксень В. Н.*Опыт диагностики и регуляции психосоматического состояния в связи с проблемами психобиоэнергетики // Проблемы биоэнергетики организма и стимуляции лазарным излучением. Алма-Ата, 1976).

Эти данные показывают, что при диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры.

Очевидно, связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Например, одна биатлонистка рассказывала, что когда она испытывает перед стартом вялость, то гонка получается у нее лучше, чем когда у нее бодрое состояние.

А. С. Егоров (см.: О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9) установил, что при разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен—хочу—могу» (табл. 3.1).

Как видно из этих данных, наилучший настрой спортсменов на соревнования был в состоянии боевой готовности, а наихудший – при предстартовой апатии. Соответственно этому и успешность соревновательной деятельности была различной.

*Таблица 3.1*

**Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию в зависимости от особенностей предстартового состояния (процент случаев)**



При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

При разных предстартовых состояниях изменяется соотношение между гормонами адреналином и норадреналином. При состоянии боевой готовности содержание норадреналина превалирует над содержанием адреналина, а при апатии отношение содержания норадреналина к содержанию адреналина снижается.

Самый большой процент успешных выступлений на соревнованиях стайеров наблюдается в состоянии боевой готовности (более чем в двух третях случаев), значительно меньший (в одной трети случаев) – при состояниях лихорадки и апатии (см.: *Сысоев Ю. В.*Изменения психофизиологических функций при длительной и напряженной деятельности: Автореф. дис. канд. наук. Тарту, 1974).

**Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.**

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль.

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают помимо условно-рефлекторной и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т. д.

Рассмотрим **факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.**

*Уровень притязаний спортсмена.*Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду города, страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.

*Обстановка соревнования.*Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

*Наличие сильных конкурентов.*Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение.

*Личные или командные соревнования.*Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

*Вид спорта.*Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения (прыжок в высоту и гимнастические упражнения на снарядах), показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников.

*Опыт спортсмена*тоже обусловливает особенности предстартового волнения. Польский психолог В. Навроцка нашла, что у большей части из 800 опрошенных спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличивалось. Однако оценка степени предстартового волнения опытных и неопытных спортсменов должна происходить с учетом выбираемого показателя. У опытных спортсменов по сравнению с неопытными при предстартовом волнении наблюдается меньшая частота сердечных сокращений, но более высокие показатели тремора, вариативности двигательного темпа и концентрации внимания. Это свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в выборе показателей при оценке предстартовых изменений с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Выявлено, например, что у одних спортсменов более выражены изменения со стороны сердечно-сосудистой системы (эти спортсмены чаще имеют сильную нервную систему) и в меньшей степени – со стороны двигательной системы, у других сдвиги больше касаются двигательной системы и в меньшей степени – вегетативной системы (эти реакции характерны для спортсменов со слабой нервной системой). Очевидно, эти различия связаны с тем, что ограничение мышечных проявлений эмоций (за счет волевой регуляции) делает более выраженным их вегетативный компонент.

Но и вегетативные показатели изменяются у разных людей по-разному, в связи с чем введено понятие «индивидуальный реактивный стереотип», то есть предрасположенность реагировать определенным образом на стрессовые ситуации. Так, один спортсмен может постоянно реагировать повышением кровяного давления без изменения частоты сердечных сокращений, другой среагирует учащением пульса и снижением кровяного давления, у третьего не обнаружатся изменения этих показателей, но показатели кожно-гальванической реакции (КГР) будут повышены.

*Возрастные особенности.*У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

*Индивидуальные особенности спортсменов.*Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов. Данные, полученные на гимнастах и гимнастках, подтверждают это (см.: *Буравцева Л. В.*Проявление полового диморфизма в экстремальных условиях деятельности: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1975).

*Время возникновения предстартового возбуждения*тоже зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и восьмилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу предстоящей деятельности, а это сопровождается появлением эмоций (см.: *Ганюшкин А. Д.*Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1972).

Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности. Например выявлено, что у боксеров, проигравших бои, предстартовое волнение более ярко развивалось уже в день первого взвешивания, когда до боя оставались 1–2 дня. У победителей предстартовое возбуждение развивалось более своевременно (в основном перед боем). Конечно, раннее появление предстартового напряжения может возникать и вследствие того, что спортсмены плохо тренированы и чувствуют себя неуверенно. Неуверенность приводит к раннему напряжению, а раннее напряжение – к «перегоранию» и проигрышу (см.: *Родионов А. В.*Психология спортивного поединка. М.: Фис, 1968).

...

*По данным А. Д. Ганюшкина, 30,8 % спортсменов начинают испытывать предстартовое волнение за 1–2 часа до старта, 33,5 – утром в день соревнований, 20,1 – за день до соревнований, 10 – за 2–3 дня до соревнований, 6 % – за неделю до соревнований.*

Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один-два часа до соревнований.

**Состояние тревоги.**Одним из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности является тревога (тревожное ожидание). Она возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен. Тревогу как состояние следует отличать от тревожности как устойчивой характеристики (свойства) человека (см. главу 7).

Усугубляет состояние тревоги *чувство неуверенности*спортсмена в степени готовности к предстоящей деятельности или в том, какую оценку дадут другие люди результату его деятельности (когда вынесение этой оценки откладывается на некоторое время).

Причиной неуверенности могут быть:

1) недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха или неуспеха; при любой твердой оценке ситуации неуверенности не может быть и, следовательно, нет основы для состояния тревожности;

2) борьба мотивов, например хотения и долженствования;

3) недостаточное закрепление навыков;

4) преклонение перед сильным соперником, боязнь его;

5) частые поражения, которые терпит спортсмен, или проигрыш важного соревнования;

6) вынужденная смена игрового амплуа.

Частными причинами являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи.

...

*На очень ответственных соревнованиях, заявляет заслуженный мастер спорта М., а иногда и перед ними, он начинал так нервничать, что приходилось отказываться от выступления. Всякие попытки силой воли заставить себя не нервничать, даже не думать о соревнованиях, отвлечься чем-либо посторонним, взять себя в руки не давали никаких результатов.*

*Гаврилюк В. К.*

*В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 100*

Играют роль и особенности личности, например неадекватная заниженная самооценка, приводящая к стойкой неуверенности в себе, которая свойственна спортсменам, уходящим от борьбы, пасующим перед трудностями. Неуверенность часто возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями; такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью и закреплением в эмоциональной памяти неадекватного положительного опыта (см.: *Дашкевич О. В.*Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис…. канд. наук. М., 1970).

Характерно, что если неуверенность приводит к тревоге, то и устойчивая тревожность, становящаяся свойством личности, приводит к более легкому появлению неуверенности, к постоянным сомнениям.

Чувство сомнения сопровождается замедлением двигательных реакций, расстройством кожно-гальванических реакций, нарушением дыхательного цикла (задержкой дыхания на вдохе), уменьшением объема и частоты дыхательных движений.

...

*Выявить тревожного спортсмена не всегда легкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побоятся признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что встревоженный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожный часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой виражу дорожки, не то освещение, перекладина не каку нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.*

*Кретти Б. Дж.*

*Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 146*

При неуверенности в благополучном исходе деятельности предстартовые сдвиги, отражающие величину эмоционального возбуждения, выражены гораздо больше, чем при уверенности в успехе. Более высокая тревога неуверенных имеет, однако, и положительное следствие: у них больше, чем у уверенных, выражена мобилизация на достижение успеха в предстоящей деятельности. Поэтому нельзя неуверенность безоговорочно причислять к факторам, мешающим достижению успеха. Все зависит от той степени выраженности состояния тревоги, которая развивается у данного спортсмена. Степень же тревоги определяется как степенью значимости успеха для спортсмена, так и его личностными особенностями (например, чаще всего высокая тревога сопутствует спортсменам, имеющим высокий нейротизм). Во многих случаях для преодоления неуверенности требуется проявить решительность.

Некоторые зарубежные психологи связывают тревогу с переживанием страха. Считается, например, что тревога – это форма невротической реакции, которая заключает в себе условный страх. Различают тревогу «связанную», вызываемую определенными внешними объектами, и «разлитую», вызываемую внутренними стимулами и сохраняющуюся длительное время. Некоторые спортсмены умело скрывают свою тревогу перед стартом. В этом случае выявить ее может помочь объективное психологическое обследование спортсмена.

...

*Вратарь олимпийской сборной команды СССР Р. Урушадзе в беседе говорил, что никогда не волнуется перед матчами, и его поведение перед играми всегда подтверждало это. Но перед отборочной встречей с командой ГДР в Москве, когда решался вопрос об участии советской команды в финальных играх Олимпиады в Токио, вратарь сыграл неожиданно слабо и допустил ряд грубых ошибок. Результаты корректурной пробы перед игрой показали неудовлетворительное состояние у спортсмена функции внимания (Новиков Б. И. К вопросу о предигровых психических состояниях футболистов высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 37).*

**Состояние благодушия, самоуспокоенности.**Это состояние возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником. Волевая мобилизованность спортсмена снижена, спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного выступления. Интенсивность внимания и бдительность снижены, процессы восприятия и мышления замедлены. Все это приводит к снижению результативности деятельности спортсмена.

3.2. Способы регуляции предстартовых состояний

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

**Психическая саморегуляция.**Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести». [6]

...

*Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Л. Д. Гиссен одним из первых стал использовать аутогенную тренировку для ускорения восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок.*

*«Однажды, – рассказывал он мне, – я проводил сеанс такой тренировки на одном гребце. Вдруг в середине сеанса спортсмен вскочил с кресла и в сильно возбужденном состоянии набросился на меня с руганью: „Ты что со мной делаешь?! Я пришел сюда для того, чтобы отдохнуть, успокоиться, а ты меня еще больше возбуждаешь!“ – Что с ним случилось, до сих пор не пойму», – говорил Гиссен. Объяснение этой неадекватной реакции спортсмена я получил, пронаблюдав влияние аутогенной тренировки на девушек сборной команды России по художественной гимнастике. Измерив у них перед сеансом баланс между возбуждением и торможением, я обнаружил у двух девушек наличие ультрапарадоксальной парабиотической стадии. И именно эти две гимнастки заявили после сеанса, что сегодня на сеансе они не достигли комфортного состояния, а, наоборот, замерзли. Отсюда следует: прежде чем воздействовать на спортсмена с помощью психорегулирующего сеанса, нужно узнать, в каком состоянии он пришел – нормальном или парабиотическом. Иначе можно получить у него реакцию, обратную ожидаемой.*

Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце второй-третьей недели занятий достигается успокаивающий эффект.

ПРТ сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом ее является психомышечная тренировка – ПМТ. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения, понятными детям. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены.

Известны случаи, когда спортсмены, использовавшие приемы расслабления, могли засыпать на короткое время даже между забегами на соревнованиях.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет *регуляции мимической мускулатуры лица.*При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

**Изменение направленности сознания.**Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

*Отключение*состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

*Переключение*связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

*Отвлечение*состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

...

*Интересно в связи с этим высказывание известной польской бегуньи Ирены Киршенштейн (Шевиньской) о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире весьма модной стала психологическая обработка, с помощью которой пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю. Для меня лучше всего заняться чем-нибудь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит» (Советский спорт. 1972. 17 декабря).*

Во многих случаях эффективнее не отвлекать внимание спортсмена от предстоящей деятельности, а переключить его внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

**Снятие психического напряжения путем разрядки.**Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться *разминка*. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Ю. Г. Коджаспиров предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью *музыкального воздействия*(см.: Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. 1975. № 3). Он выделяет три вида музыки в зависимости от ее функционального предназначения: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Задача *отвлекающей*музыки состоит в переключении внимания спортсмена с тяжелых и тревожных предстартовых переживаний на приятные и нейтральные мысли. При подборе музыкального материала предварительно определяются музыкальные вкусы данного спортсмена. Задача *расслабляющей*музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, как бы льющейся мелодией, способствующей непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Можно использовать природные звуки – шелест листвы деревьев, пение птиц, плеск морских волн и т. п. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем наступает третий этап с использованием *мобилизующей*музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. По характеру эта музыка – бодрые марши, спортивные или военные песни.

**Использование дыхательных упражнений.**Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. По данным А. А. Виру, на первенстве СССР по баскетболу количество удачных штрафных бросков после выполнения 1–2 глубоких выдохов достигала 68 % (против 54 % без использования этого приема) (см.: О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов // Проблемы психологии спорта. М., 1962).

В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы (см.: *Горбунов Г. Д.*Учитесь управлять собой! Л., 1976).

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществлять спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы.

**Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения.**

Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спорсмена за неудачное выступление.

Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена, то есть его веры даже в те доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы.

При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

**Использование метода десенсибилизации**(снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

**Моделирование соревновательных условий.**Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.

3.3. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности

**Причины возникновения.**Эмоциональная напряженность в процессе выполнения деятельности чаще всего возникает как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Например, удачно выполненная первая попытка на соревнованиях нередко потрясает не только соперников, но и самого спортсмена, выполнившего ее.

...

*Вот строки из одного отчета о соревнованиях по прыжкам в длину: «В чем причина ее успеха?.. Может быть, в том, что именно в первой попытке она отлично разбежалась и удачно попала на брусок. Похоже, соперницы растерялись – стали суетиться. А сама спортсменка? Она настолько была потрясена первой попыткой, что ни разу не смогла больше прыгнуть за 6 м» (Советский спорт. 1969. 19 августа).*

Эмоциональная напряженность возникает и при конфликтах, наблюдающихся в процессе единоборства спортсменов.

Еще одной причиной возникновения психической напряженности является вынужденный перерыв в деятельности, например отсрочка выполнения попытки. Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, так как он стремился закончить эту деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели. Особенно часто вынужденные отсрочки наблюдаются на соревнованиях по теннису и легкой атлетике: из-за дождя, ритуала награждения победителей, сопровождаемого объявлением по радио и маршем, что отвлекает участников и заставляет их отложить попытку на некоторое время.

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревнований, является непривычность условий спортивной деятельности, в частности *фактор «чужого поля».*Среди факторов «чужого поля», негативно влияющих на возникновение психического напряжения и снижающих эффективность деятельности:

1) сложившиееся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата;

2) непривычность пространственной организации спортивной площадки и в связи с этим усложнение ориентации;

3) изменившиеся условия быта (режим, связанный с переездами, проживание и т. д.);

4) субъективная оценка судейства (кажущееся или действительное нарушение его объективности в пользу хозяев поля);

5) влияние болельщиков соперника (см.: *Николаев А. Н.*Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: Ежегодник. М.: ФиС. 1980).

...

*Да, это не надуманное препятствие – чужое поле… Ведь вроде бы все такое же, как и дома: и мяч, и площадка, и делать надо то же, что делаешь всегда, – пасовать, бросать по кольцу, «держать» соперника. Но в том-то и дело, что в менее привычном зале каждому гостю все удается труднее: и пас, и точный бросок, и опека. А хозяева площадки в своем зале все делают и увереннее, и быстрее.*

*И это все, чужое и непривычное, как бы обходя сознание и минуя его, проникает «внутрь» спортсмена через подсознание, управлять которым человек пока еще, увы, не научился. Но именно через сознание можно если и не побороться с подсознанием, то хотя бы противостоять ему. Чтобы это получилось, сознание как управляемая сфера должно быть подготовлено к непривычным раздражителям и помехам. Во-первых, спортсмена следует проинформировать, предупредить о том, что ему предстоит пережить в новой обстановке. Во-вторых, возможные варианты действий в такой ситуации должны быть опробованы в тренировках. Вывод? Как можно чаще тренироваться в чужих залах, «организовывать» специально приглашаемых зрителей как болельщиков команды-соперника.*

*Загайнов Р. М. Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 29*

Следует также учесть изменение климатогеографических условий (среднегорье, жара или холод), смену временного пояса и смещение суточного стереотипа, утомление от дальнего переезда и перелета, новизну впечатлений.

Выявлены спортсмены, хорошо и плохо адаптирующиеся к чужому полю. У последних имеется средняя выраженность ряда свойств личности и темперамента (силы нервной системы, подвижности, импульсивности). Субъективно неадаптивными фактору чужого поля придается большее значение, чем адаптивными, – у них в большей степени ухудшается самочувствие, снижается уверенность, это приводит их к большей психической напряженности, а отсюда меняется и характер игровых действий. Они медленнее воспринимают игровую ситуацию, хуже ищут необходимую информацию (хуже ориентируются на поле), значительно повышают свою активность, но при этом стараются использовать одни и те же и наиболее простые действия, то есть обеспечивают надежность игры за счет ее упрощения. Эффективность действий от этого почти не изменяется, но игра теряет характер неожиданности для соперника.

Игра «от обороны», на разрушение при отдаче инициативы сопернику вынуждает команду гостей часто нарушать правила. Отсюда создается впечатление, что их «засуживают» (часто это имеет место и в действительности, так как судья тоже находится под давлением со стороны местных болельщиков).

Фактор чужого поля особенно влияет на спортсменов с небольшим опытом.

Обилие причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний. Можно, например, отметить такие состояния, как психическое пресыщение, утомление, мертвая точка, фрустрация, спортивная злость.

**Спортивная злость**– это эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя (как досада из-за неудачного действия, оплошности, неверно принятого решения), либо на других (на спортивного судью, незаслуженно наказавшего спортсмена; на зрителей, кричащих оскорбления в адрес спортсмена или команды; на тренера, «маринующего» спортсмена на скамейке запасных, и т. д.). Некоторые спортсмены преднамеренно вызывают у себя злость на соперника, с которым вне соревнований даже дружат. Во многих случаях спортивная злость помогает мобилизации спортсмена, однако бывает и так, что она как бы ослепляет спортсмена – тогда его поведение и тактика утрачивают гибкость, он начинает действовать шаблонно, упрямо стремясь доказать повторением одних и тех же действий свою правоту себе и другим.

Очень часто спортивная злость возникает у спортсменов, отчисленных из команды. Такие люди с ущемленным самолюбием, попав в другую команду, в матче со своей бывшей командой всеми силами стремятся доказать свою состоятельность и играют зло и агрессивно, подчас не стесняясь в средствах достижения своей цели.

...

*Один из бывших игроков футбольной команды «Зенит» каждый раз, играя против своей бывшей команды, проявлял необычайную активность и провоцировал судью на назначение пенальти умелыми падениями в штрафной площадке. И судьи попадались на его уловки. Поразительным в его поведении было то, что своими неправедными действиями он огорчал не только многие десятки, если не сотни тысяч своих земляков, но и своих закадычных друзей, игравших в «Зените».*

**Состояние азарта.**В процессе соревновательной борьбы у спортсменов может возникать состояние азарта. Его признаками являются:

• сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение;

• неудержимое стремление к единоборству, соревнованию, желание во что бы то ни стало победить соперника, безоглядное самоутверждение любой ценой;

• направленность внимания на соперника, а не на собственные действия;

• наличие оптимизма, вера в победу; о проигрыше в состоянии азарта спортсмен не думает;

• добившись успеха, спортсмен хочет испытать его еще и еще раз.

В этом состоянии спортсмены часто допускают ошибки. Некоторые спортсмены склонны к проявлению азарта, то есть им свойственна такая черта личности, как *азартность.*

**Влияние психической напряженности на деятельность спортсмена.**Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Некоторые спортсмены отмечают, что при встрече с сильным противником из-за волнения подсказанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы они думают только о ней, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию.

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

...

*Гимнаст Виктор Чукарин так описывает свое состояние: «Все тело чужое, мышцы скованы. В движениях нет ни свободы, ни пластичности, перед глазами пустота вместо зала. В тот раз, будучи начинающим спортсменом, я не мог справиться с собой до конца соревнования» (Чукарин В. Путь к вершинам. М., 1955. С. 32–33). А один известный волейболист писал, что напряжение порой бывает так велико, что потом не можешь вспомнить ход встречи, забываешь, что и как делал. В таком состоянии немудрено проиграть что угодно. Это как воздушная яма, куда проваливается самолет. Команда в такой ситуации полностью теряет управление.*

Большое значение имеют также личностные особенности, в том числе типологические особенности проявления свойств нервной системы. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия, чем лица со слабой нервной системой.

Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к **перенапряжению,**в котором выделяют стадии нервозности, прочной стеничности и астеничности.

*Нервозность*характеризуется капризностью (спортсмен периодически выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах и т. д.), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях.

*Прочная стеничность*характеризуется нарастающей и несдерживаемой раздражительностью (выражается в утрате спортсменом самообладания, в направленности гнева на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других) эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей (спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным).

*Астеничность*связана с депрессивным настроением (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуациях, ранее безразличных для спортсмена), неуверенностью в своих силах, высокой ранимостью (спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером).

...

*Психогенная рвота. В дни соревнований у спортсменов могут наблюдаться не только отвращение к пище, тошнота, но и приступы рвоты, так называемой «рвоты эмоционального происхождения» (Б. Ф. Тищенко).*

*Из-за тошноты спортсмены выходят на соревнования голодными. Причем их больше угнетают не голод и тошнота, а переживание своей несостоятельности, в результате чего ухудшается настроение, появляются апатия и слабость.*

*Филатов А. Т. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 98*

Очевидно, спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам. А для этого психическую напряженность необходимо предусматривать в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий.

3.4. Состояние страха

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Особенно это касается дебютантов соревнований, но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей.

У спортсменок страхи появляются чаще, чем у спортсменов, у разрядников чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование (см.: *Калинин Е. А.*Проявление реакции страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. 1970. № 10).

...

*Всю игру Хомич (вратарь московской футбольной команды «Динамо» – Е. И.) стоял отлично… И вдруг Хомич после очередного броска остался лежать на траве… Отрезвил меня зычный голос тренера Леонида Соловьева: – Что ты сидишь? Иди в ворота!*

*Тут только я понял, что один из ста шансов пришел. Но куда девалась моя уверенность! Я еле поднялся с лавки, повторяя про себя, как заклинание, одну лишь фразу: «Только бы не играть… Только бы не играть…» Повторял, а ставшие ватными ноги несли мое обмякшее тело к воротам.*

*Судья дал команду, кто-то из наших защитников ударом от ворот послал мяч в середину поля, игра продолжилась, но что происходило на поле, я не видал. Со мной творилось нечто непонятное, никогда прежде не испытанное. Мне казалось, что весь стадион видит, как у меня частой и дружной дробью дрожат и подкашиваются колени. Я чувствовал: сейчас упаду или просто сяду на траву. Чтобы этого не случилось, я стал быстро расхаживать на негнущихся ногах от штанги к штанге. Дрожь не унималась, а игра в это время переместилась на нашу половину поля. Как во сне, увидал я накатывающуюся на меня красную волну спартаковцев. Я необоснованно ринулся на мяч, не видя никого кругом, столкнулся с защитником, шедшим на перехват мяча, и пропустил гол.*

*Яшин Л.*

*Записки вратаря. М., 1976. С. 15*

По данным И. П. Петяйкина (см.: Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975), около половины гимнастов во время соревнований испытывают различные астенические переживания В отдельных наиболее неблагоприятных ситуациях: плохое сцепление со снарядом, недолеченная травма, недостаточный опыт выступлений в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях – отрицательные реакции возникают более чем у 80 % гимнастов. Состояние страха испытывают прыгуны в воду, слаломисты, парашютисты, прыгуны на лыжах с трамплина.

...

*Х. Фландерс, известная горнолыжница: «Моя основная специальность – скоростной спуск, где скорости достигают 80–90 миль в час, и чувство страха здесь обычное явление. Для достижения цели приходится рисковать. Страх и все, что с ним связано, заставляет быть расчетливым. Вы должны знать, что каждый участник скоростного спуска испытывает беспокойство, а некоторые просто до смерти напуганы. Ничего удивительного, так как горнолыжник постоянно рискует и здоровьем, и даже жизнью».*

*Ангерлейдер С.*

*В поисках успеха (дорогою побед). СПб., 1999. С. 77*

Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – *астеническая реакция*– проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.

Вторая форма – *паника,*захватывающая многих или всех членов команды. Близким к панике как массовому состоянию в спортивной деятельности является страх перед снарядом у гимнастов, когда первый номер команды выступает неудачно, боязнь той команды, которая выиграла накануне матч у сильного противника с крупным счетом, и т. п.

Третий вид страха – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения положительно окрашено, то есть человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности. Очевидно: это состояние встречается у опытных спортсменов: парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина.

...

*В практике отбора в ДЮСШ кафедры гимнастики Краснодарского ИФК используются две методики: падение на спину на батуте с условием не сгибаться в тазобедренных суставах и не отрывать руки от бедер и равновесие на одной ноге на высоте 15, 105 и 135 см. Установлена высокая зависимость реакции детей на угрозу в обоих упражнениях. Дети, сумевшие сохранить выпрямленное туловище в первом испытании, чаще всего демонстрируют лучшую устойчивость по мере повышения высоты. Двухгодичная тренировка убедила в целесообразности выявления реакции детей на угрозу. Получившие более высокий балл в испытаниях быстрее прогрессируют. Менее выраженная астеническая реакция страха позволяет им при формировании двигательного навыка избежать ряда ошибок, порождаемых оборонительным рефлексом.*

*Якубчик Б. И.*

*В сб.: Психологические и психогигиенические аспекты гимнастики. Материалы Всесоюзного симпозиума. Смоленск, 1977. С. 89*

Особенно рельефны различные формы страха и проявление его в вегетативных и поведенческих реакциях у начинающих парашютистов. По наблюдениям психологов, сама перспектива предстоящего прыжка у многих впервые прыгающих вызывает изменение обычного состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. У впервые прыгающих при посадке в самолет и во время полета пульс нередко увеличивается до 120–140 уд./мин, появляются резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, зрачки расширяются. Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность. В отдельных случаях заторможенность напоминает ступорозное состояние с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживаются двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения.

Наиболее трудным моментом для начинающих парашютистов является момент отделения от самолета. Наступает некоторое сужение объема сознания, возникает своеобразный эмоциональный шок. Появляется безотчетный «страх падения», иногда принимающий форму астенической, пассивно-оборонительной реакции.

...

*Описание одного такого случая дал В. Г. Романюк: «Когда самолет набрал нужную высоту и прилетел в зону прыжков, я убрал газ мотора и дал спортсмену команду приготовиться. Задевая ранцами парашютов за края кабины, он вылез на крыло и встал на самом его краю. Левой рукой он держался за борт самолета, а правой за вытяжное кольцо парашюта.*

*– Пошел! – скомандовал я.*

*Но он, казалось, не слышал команды. Застывшим взглядом он смотрел в бездну у своих ног и не двигался.*

*– Вернитесь в кабину! – крикнул я.*

*Но он оставался в прежней позе, видимо, боясь пошевелиться. Еще несколько попыток вернуть спортсмена в кабину не привели ни к чему. Мельком взглянув вниз, я увидел, как под крылом проплывают границы аэродрома. А дальше были железнодорожные пути большой станции, водокачка, вокзал и другие места, не подходящие для приземления парашютиста. Сажать самолет с человеком на крыле нельзя, так как он может свалиться. Надо было срочно принимать решение. «Вытяжная веревка все равно откроет парашют», – вспомнил я и резко положил машину на левое крыло, дав мотору полный газ. Спортсмен сорвался с крыла самолета и камнем пошел вниз. Парашют ему открыла вытяжная веревка, так как сам он даже не сделал попытки выдернуть кольцо… Приземлился он благополучно, на старт пришел бледный, но довольный.*

*– Откровенно говоря, я плохо помню, как там, в воздухе, все произошло, – признался он» (Романюк В. Г. Заметки парашютиста-испытателя. М., 1953. С. 15–16).*

Величина и направление вегетативных сдвигов зависят от того, насколько у спортсмена развиты самообладание и качество смелости. У лиц, склонных к трусливости, пульс при опасной ситуации может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается побледнение. Характерным является также следующий факт: у смелых пульс перед повторным выполнением упражнения, как правило, снижается (по сравнению со сдвигом при первом выполнении упражнения), у трусливых же повторное выполнение упражнений приводит к еще большему возрастанию пульса.

Изменяются при боязни и нейродинамические показатели. Смелые субъекты от трусливых отличаются большей устойчивостью баланса между возбуждением и торможением при опасной ситуации или же сдвигом в сторону увеличения возбуждения. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса и большим сдвигом в сторону торможения. Эти типы реагирования, отличающие смелых от трусливых, соответствуют двум формам эмоциональных реакций на осознанные опасности: астенической и стенической. Очевидно, что астеническая форма эмоциональных реакций чаще встречается у трусливых, а состояние боевого возбуждения чаще встречается у смелых. [7]

Бесстрашным (по поступку) в реально опасной ситуации можно быть либо по неведению (человек не знает, что это опасно), либо при стопроцентной уверенности в успехе. Как только появляется неуверенность в успехе, появляется и страх – тогда должна проявляться смелость, то есть сознательное преодоление страха.

Причинами страхов спортсменов могут быть:

1) личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);

2) социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);

3) риск испытать боль или получить травму;

4) последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);

5) оценка силы соперника.

*Страх неудачи*может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).

...

*Заслуженный мастер спорта О. рассказывает, что перед особенно ответственными состязаниями у него иногда возникает навязчивая мысль: «А вдруг проиграю, неудачно выступлю, об этом будет напечатано в газете, узнает вся страна, друзья, товарищи».*

*Гаврилюк В. К.*

*В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 102*

*Страх успеха*(никофобия). Спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, стоит ему только подумать: «Я могу его победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет, здесь что-то не так». Это относится как к отдельным спортсменам, так и командам. Страх успеха может возникнуть и у тренеров команд, которые предпочитают быть в числе ведущих, но не первых, поскольку в случае неудачи в следующем сезоне руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.

*Боязнь соперника.*Спортсмен боится соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщающий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

*Боязнь ответственности*возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Например, при игре в футбол игрок, находясь в выгодном положении, вместо удара по воротам отдает пас партнеру, находящемуся в менее выгодном положении.

Возникновению этого вида страха способствует и чрезмерная «накачка» спортсменов перед соревнованием, и ожидание негативных санкций со стороны руководства в случае неудачи.

...

*Известнгый борец А. Иваницкий рассказал, что во время Олимпиады в Токио в сборной команде СССР по борьбе 22 раза проводились собрания, совещания, летучки. Во времена социализма в нашей стране было принято перед ответственными соревнованиями (Олимпийскими играми) или в честь какого-то коммунистического праздника брать со спортсменов обязательства, в том числе и письменные, о завоевании ими какой-то медали (какой – решало начальство, а не спортсмен). Иногда это принимало комические формы, так как имело место и на самых низших уровнях соревнований. Помню, как в 1952 году перед первенством института, в котором я учился, меня вызвали к заведующему кафедрой физкультуры и предложили взять письменное обязательство побить рекорд института в честь очередной годовщины Великой Октябрьской социалистической революции. Последствия невыполнения обязательств или требований начальства могли быть самыми суровыми. Так, после проигрыша наших футболистов на Олимпийских играх в Хельсинки команде Югославии (Сталин тогда считал руководителя Югославии И. Тито личным врагом) была распущена команда ЦДКА, составлявшая костяк нашей сборной команды.*

Неудачное выступление спортсмена приводит в ряде случаев к его социальной изоляции. Спортсмен либо стремится уйти от контактов, замыкается в себе, либо люди из его окружения как-то сразу теряют интерес к нему. А ведь именно в ситуации крупной неудачи спортсмен больше всего нуждается в поддержке извне.

...

*Олимпийский чемпион в беге на 800 м Юрий Борзаковский в начале своей международной карьеры испытал это в полной мере. В беседе с корреспондентом, спросившим его о самом печальном событии в его спортивной жизни, он рассказал: «Самое печальное, безусловно, Олимпиада 2000 года в Сиднее. Хотя лично для меня никакой трагедии с точки зрения результата не произошло. Более того, я, 19-летний дебютант, расценил как успех уже само попадание в олимпийский финал, не говоря уже о занятом шестом месте. Но это оказалось никому не нужным. От меня даже многие отвернулись, поскольку после того, как я за полгода до этого выиграл зимний чемпионат Европы, ждали как минимум олимпийской медали. Очень тяжело переживал этот удар» (Советский спорт. 2007. 15 августа).*

*Боязнь травмы.*Чаще всего этот страх возникает, когда у спортсмена уже была тяжелая травма. Спортсмен на подсознательном уровне становится излишне осторожным, избегает ситуаций, в которых возможна повторная травма.

**Меры предупреждения и снятия страха.**В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это достигается следующими способами:

1) избеганием разговоров об опасности упражнения;

2) максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;

3) избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;

4) последовательностью в обучении;

5) анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;

6) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;

7) созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

Другой мерой является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается включением ряда методов: педагогических, психотерапевтических, фармакологических. К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания уверенности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Методом преодоления страха может быть адаптация (тренировка) к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшение вегетативных реакций, и это свидетельствует о том, что испытуемые (а ими были школьники) стали меньше бояться выполнять «опасные» упражнения (См.: *Скрябин Н. Д.*Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976).

3.5. Мертвая точка и второе дыхание

**Мертвая точка.**При длительной работе большой, субмаксимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности (при кислородном запросе свыше 1500 мл) может наблюдаться особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Это состояние, названное «мертвой точкой», одним из первых наблюдал Г. Кольб в 1891 году на гребцах. Мертвая точка может рассматриваться как *состояние острого стресса,*вызванного физической работой.

*Симптоматика мертвой точки.*Субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать деятельность, желанием сойти с дистанции (у пловцов, бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев и гребцов) или прекратить бой или схватку (у боксеров или борцов). Это состояние связано с ухудшением ряда психических функций: снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий, ослабевают память (особенно процессы воспроизведения), мышление. Нарушается внимание: уменьшается его объем, теряется способность распределения, резко снижается его устойчивость. Замедляется быстрота реакций и увеличивается число ошибочных ответов.

Этим психологическим особенностям в состоянии мертвой точки сопутствуют и сдвиги физиологических функций. Несмотря на снижение интенсивности работы, энергетические траты в организме увеличиваются. Увеличена частота дыхания (до 60 раз в 1 минуту) при некотором уменьшении глубины (снижении жизненной емкости легких), увеличена частота сокращений сердца, резко возрастает артериальное давление. На этом фоне напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем отчетливо видна их несостоятельность в обеспечении нормального баланса между приходом и расходом энергетических источников. Резкое увеличение распада веществ из-за недостатка кислорода не компенсируется их восстановлением, и в организме накапливается большое количество кислых продуктов (молочной кислоты, а также углекислоты). Организм пытается снизить содержание молочной кислоты, результатом чего является повышение использования тканями того количества кислорода, которое имеется в крови. Вследствие этого при мертвой точке увеличивается артериовенозная разница, то есть разница между содержанием кислорода в артериальной и венозной крови: чем больше ткани (мышцы) забирают из артериальной крови кислорода, тем меньше его будет в венозной крови. Диссоциации оксигемоглобина – отделению кислорода от гемоглобина – при мертвой точке способствуют повышение температуры тела вследствие нарушения теплорегуляции (теплопродукция опережает теплоотдачу) и повышенная «кислотность» мышц, работающих в условиях гипоксии (недостатка кислорода).

В результате этих сдвигов снижается интенсивность деятельности спортсмена, уменьшаются мышечная сила, темп и амплитуда движений.

*Механизмы развития мертвой точки.*Очевидно, что причиной появления мертвой точки является несоответствие между интенсивностью работы и функциональными возможностями вегетативных систем организма, обеспечивающих доставку кислорода к мышцам. Однако о конкретных механизмах мертвой точки существуют различные мнения. Согласно одной теории, мертвая точка является следствием накопления в организме углекислоты. Недостаточность дыхания не обеспечивает ее выведение из организма, кислотность крови повышается, что приводит к затруднению выполнения работы. Однако большинство ученых считают, что только этим объяснить мертвую точку нельзя. В ряде случаев мертвая точка наблюдается и при малых сдвигах кислотности крови и малом содержании углекислоты в крови, то есть при истинном устойчивом состоянии организма.

Признается, что большая роль в развитии мертвой точки принадлежит центральной нервной системе, а конкретно – остро развивающемуся торможению в нервной системе. Очевидно, возникающее торможение имеет охранительную природу, развиваясь по типу запредельного. В связи с этим и мертвая точка рассматривается как своеобразное охранительное состояние, ведущее к снижению интенсивности деятельности и дающее нервным центрам возможность отдохнуть.

Показано, что наблюдающееся при возникновении мертвой точки затруднение вдоха («перехватывание дыхания») происходит вследствие сужения щели между голосовыми связками, что уменьшает объем воздуха, проходимого при учащенном дыхании через эту щель, и снижает тем самым раздражение рецепторов, расположенных в связках. А это приводит к уменьшению потока возбуждающих импульсов в головной мозг.

*Условия появления мертвой точки.*Появлению мертвой точки способствует ряд условий:

1) интенсивность работы: чем больше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее состояние. Например, при беге на дистанции 5 и 10 км мертвая точка может наступить через 5–6 минут работы, а при марафонском беге она возникает позже, но иногда появляется повторно;

2) уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки; у хорошо тренированных опытных спортсменов момент наступления мертвой точки отодвигается от старта и состояние выражено слабее;

3) степень подготовленности спортсмена к работе: неполное врабатывание (вследствие плохо проведенной разминки) приводит к появлению мертвой точки;

4) внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха, поэтому к соревнованиям, проводимым в таких условиях, нужна специальная адаптация.

**Второе дыхание.**Большая роль в преодолении мертвой точки принадлежит волевому усилию спортсмена. Если, несмотря на трудности, спортсмен продолжает деятельность, стремится наладить редкое и глубокое дыхание, то наступает облегчение – второе дыхание. Один из его признаков – сильное потоотделение. Правда, оно может начаться и позже появляющегося облегчения. С потом выделяется часть молочной кислоты и других недоокисленных продуктов, накопившихся в организме при мертвой точке. Облегчению способствует и увеличивающаяся утилизация кислорода тканями, о чем говорилось выше. В результате снабжение кислородом организма и работающих органов увеличивается (увеличивается жизненная емкость легких), постепенно уменьшается артериовенозная разница, быстрее начинает выводиться углекислый газ. Второе дыхание сопровождается чувством физического облегчения, восстановлением нормальной деятельности психических функций (памяти, внимания, мышления, восприятий), появлением стенических эмоций, желанием продолжать деятельность.

При работе с максимальной или субмаксимальной мощностью второе дыхание может не наступить. Одна из причин этого – недостаток времени: спортсмен заканчивает дистанцию раньше, чем могут включиться защитные, резервные возможности. Другая причина – большая интенсивность работы, не дающая нервным центрам передышки.

*Меры предупреждения мертвой точки*связаны с устранением факторов, ее вызывающих, – это повышение уровня тренированности, тщательная разминка, правильная раскладка сил на дистанции (слишком быстрое начало, особенно у новичков, может привести к возникновению мертвой точки). На тренировках особое внимание следует обращать на волевое преодоление мертвой точки. Снижение интенсивности деятельности – это крайняя мера, нежелательная не только на соревнованиях, но и на тренировках. Спортсмен должен научиться терпеть гипоксию и неприятные ощущения, ей сопутствующие.

3.6. Состояние утомления

Период работы можно разделить на два этапа. На протяжении первого этапа функциональные системы достигают нужного и устойчивого уровня деятельности, работа осуществляется при оптимальном способе регулирования, без значительного напряжения психических сил. Однако умственная или физическая работа не может продолжаться бесконечно. Рано или поздно наступает состояние утомления, поэтому на втором этапе появляется чувство усталости, свидетельствующее о начинающемся развитии состояния утомления. Это значит, что функциональный потенциал человека снижается и, чтобы обеспечить прежнюю эффективность деятельности, ему нужно мобилизоваться, прилагать большие волевые усилия.

Утомление обычно определяют как вызванное работой временное снижение работоспособности вследствие нарушения регуляторных процессов. Однако снижение работоспособности не является ни единственным, ни первым признаком утомления. Ведь имеется период, когда утомление уже наступило, а работоспособность еще не снижена (период компенсированного утомления). Лишь когда резервные возможности человека, мобилизуемые силой воли, исчерпаны, эффективность деятельности начинает снижаться (период некомпенсированного утомления).

Поэтому *утомление – это нормальное состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы.*Оно отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному, чтобы поддерживать работоспособность на прежнем уровне.

При развитиии утомления наблюдаются изменения не только в вегетативной и мышечной системах, но и *в психической сфере.*

В сенсорной сфере снижается чувствительность различных анализаторов. Резко ухудшается устойчивость ясного видения не только при работах, требующих напряжения зрения, но и при тех работах, где этого не требуется. Падает интенсивность внимания, затрудняются его переключение и распределение; проявляется тенденция к персеверациям; появляются выпадения памяти и затруднение запоминания. Все это приводит к снижению эффективности умственной деятельности. Нарушается координация движений, появляются лишние движения, замедляются быстрота и точность реагирования на сигналы.

*Чувство усталости.*Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. Оно сопровождается определенными ощущениями и является отражением субъективного мира человека, но основу чувства усталости составляют физиологические сдвиги, и в этом смысле оно так же объективно, как любое физиологическое явление.

О физиологической природе ощущения усталости известно очень мало. Ощущение мышечного утомления вначале локализовано в области работающих мышц и часто сопровождается болевыми ощущениями. Накопление неокисленных продуктов метаболизма, гипоксия и другие сдвиги, развивающиеся при утомлении во внутренней среде работающей мышцы, являются причиной того, что афферентные импульсы, порожденные мышечной работой, становятся при ее продолжении все более и более сильными. Эта увеличивающаяся по силе афферентация представляет собой физиологическую сторону субъективного чувства усталости, которое с течением работы становится все более выраженным и даже может перерасти в острую боль, заставляющую человека прекратить работу.

...

*Усталость – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», – говорил А. А. Ухтомский.*

*Платонов К. К.*

*Вопросы психологии труда. М., 1970. С. 211*

Как бы то ни было, чувство усталости реально существует и достоверно сигнализирует нам о наступившем утомлении. Об этом свидетельствуют результаты ряда исследований.

Усталость является субъективным признаком уже наступившего утомления, так как она появляется в момент изменения ряда физиологических функций, обеспечивающих работу. Эти изменения состоят в увеличении суммарной биоэлектрической активности мышц, в изменении глубины дыхания, учащении пульса. При появлении чувства усталости у испытуемых наблюдалось кратковременное уменьшение частоты пульса и дыхания, вслед за которым оба эти показателя резко увеличивались. Увеличение напряженности в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем сопровождалось усилением потоотделения. Все эти признаки свидетельствуют о большой напряженности в работе организма, сопровождающей преодоление утомления (см., например: *Мызан Г. И.*Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976).

Однако появляющееся чувство усталости с объективными изменениями ряда функций совпадало не всегда. Одной из причин несовпадения субъективных переживаний с объективными признаками утомления является наличие или отсутствие у людей опыта в анализе мышечных ощущений. Так, у спортсменов, хорошо умеющих анализировать мышечные ощущения, число этих совпадений было значительно выше, чем у не спортсменов; повторение эксперимента увеличивало число совпадений.

Мобилизация волевого усилия при возникновении утомления осуществляется с помощью различных приемов, связанных с актуализацией чувства долга, чувства собственного достоинстива («Старался думать, что будет, если проиграю; что скажут товарищи»), с мыслями об успешном преодолении тех же трудностей на прошлых соревнованиях, с отвлечением внимания от тягостных переживаний на что-нибудь постороннее (некоторые марафонцы, например, перед соревнованиями читают детективный роман и в ходе бега размышляют над имевшими место в романе ситуациями).

Новичков надо учить этим приемам, так как сами они с трудом находят наиболее полезные способы мобилизации.

3.7. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью

Как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. В большей мере монотония характерна для тренировочной деятельности марафонцев, стайеров, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий.

Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности: бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях; при работе в одиночестве; при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений (что имеет место при обучении методом «по частям»), к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном темпе при малой и средней интенсивности нагрузки.

Роль интенсивности нагрузки при развитии монотонии следует оговорить особо. К интенсивности нагрузки при развитии монотонии существует двоякое отношение: одни считают, что чем выше темп монотонной деятельности, тем быстрее развивается монотония, другие (и это больше отвечает действительности) причину монотонии видят в работе, выполняемой в невысоком темпе.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним. Например, над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык.

Однако переживание монотонности не является обязательным следствием дробления упражнений на части, однообразия работы. Монотонность может быть субъективной по причине отрицательной мотивации деятельности. Например, работа без знания результатов быстро вызывает скуку. Такой же эффект может вызвать работа при слишком далекой перспективе достижения цели или при ее расплывчатости. Наоборот, заинтересованность в работе и знание ее результатов на каждом этапе не дают проявиться субъективной монотонности даже при объективно однообразной тренировочной нагрузке. Одна и та же деятельность может переживаться как свободная, радостная или как необходимая, скучная, неприятная, хотя физиологически рабочий процесс один и тот же. Это зависит от того, насколько личной или же общественно значимой является цель деятельности. Одна и та же объективно немонотонная деятельность может казаться монотонной, а при большей силе личностной и общественной стимуляции не будет вызывать такого отношения.

Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Одно из них связано с торможением мотивационной сферы спортсмена и получило название монотонии. Другое выражается в увеличении возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере, в раздражительности спортсмена и получило название психического пресыщения.

**Состояние монотонии.**Монотония представляет собой качественно особое состояние, о котором можно судить по определенным критериям. Различают субъективные и объективные признаки, характеризующие состояние монотонии.

*Субъективные переживания.*Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падение интереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия – сонливость (дремота). Эти переживания рождают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временных интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности. Если, например, после выполняемой тренировочной работы ожидается что-то важное и интересное, то работа кажется однообразной и слишком длительной.

*Объективные симптомы состояния монотонии.*При наступлении состояния монотонии возникает сложная картина психофизиологических изменений. Показатели, характеризующие состояние уровней регуляции, связанных со сложными функциями, и прежде всего с функцией внимания, ухудшаются. Увеличивается время реагирования в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать с принятим решения. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи.

Своеобразно изменяются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, энерготраты снижаются. Создается картина сдвигов, соответствующих успокаиванию организма, перехода его из рабочего состояния в состояние покоя. Изменяется даже голос, он становится глухим, а речь вялой.

Все многообразие изменений функций при развитии состояния монотонии можно объяснить следующим образом. Тот факт, что в первую очередь при монотонии страдают творческие функции, связано с образованием «мотивационного вакуума», выражающегося в потере интереса к работе. Торможение, возникающее на этом уровне, снижение активации имеет следствием усиление парасимпатических влияний, в результате чего снижаются пульс, газообмен, энерготраты и мышечный тонус. Однако поскольку работа должна быть продолжена, возникает противоречие: с одной стороны, снижается психическая активность человека, направленная на регуляцию и контроль над деятельностью, с другой – работа должна продолжаться при оптимальном состоянии центров, непосредственно управляющих рабочими действиями. Выход из этого положения организм спортсмена находит в повышении активности двигательной системы: увеличивается (порой подсознательно) темп деятельности, возрастают мышечные усилия и быстрота простого реагирования на сигнал. Все указанные изменения – не результат продолжающегося врабатывания при двигательной деятельности, а отражение механизмов саморегуляции. Увеличение двигательной активности приводит к повышению активации нервных структур, связанных с бодрствованием, к нейтрализации до некоторой степени развивающегося в мотивационной сфере торможения, что является своеобразным механизмом взбадривания.

Рассмотрим **факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии.**

*Характер и условия работы.*Очевидно, напряженность (высокий темп работы) и информационная «загрузка» замедляют наступление монотонии. Однако в исследовании В. А. Сальникова (см.: Влияние тренировочных нагрузок по методу больших и максимальных усилий на рост результатов тяжелоатлетов, различающихся по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976), проведенном на штангистах, показано, что возникновение состояния монотонии может наблюдаться и при большой интенсивности тренировочных нагрузок. Применялись два вида тренировочных нагрузок – объемная (большой интенсивности) и интенсивная (субмаксимальной интенсивности). Оказалось, что первый вид нагрузки чаще вызывал состояние монотонии, чем утомления. Интенсивная нагрузка, наоборот, реже вызывала состояние монотонии и чаще – состояние утомления. При этом играли роль и типологические особенности: объемная нагрузка вызывала состояние монотонии чаще у лиц с сильной нервной системой, а интенсивная нагрузка приводила к утомлению лиц со слабой нервной системой. Развитие монотонии зависит от темпа работы – свободного или вынужденного: она наступает позже при свободном темпе работы.

Тренировки, проводимые на открытой местности, менее монотонны, чем занятия в залах, гребных бассейнах, на дорожках стадиона.

*Уровень физической подготовленности.*У спортсменов монотония наступает позже, чем у людей, не занимающихся спортом. В условиях тренировочной деятельности у спортсменов со стажем монотония появляется позже, чем у новичков.

*Отношение к работе.*Отсутствие желания тренироваться приводит к быстрому развитию состояния монотонии. Поэтому при изучении спортсменов с разным стажем (см.: *Фетискин Н. П.*Монотония в спортивной и производственной деятельности. Автореф. дис. канд. наук. Тарту, 1972) был выявлен несколько неожиданный факт. У гребцов со стажем больше пяти лет устойчивость к монотонии уменьшалась: жалобы на апатию и скуку у них появлялись даже раньше, чем у спортсменов с небольшим стажем занятий греблей. Очевидно, у спортсменов с малым стажем (до пяти лет) наряду с ростом тренированности увеличивалась и неспецифическая устойчивость к любому виду деятельности, в том числе и содержащему элементы однообразия. Кроме того, в стремлении достичь спортивных вершин они с увлечением выполняли даже однообразную деятельность.

У спортсменов с большим стажем (пять лет и выше) на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности, особенно в условиях бассейна (у гребцов) или зала (у велосипедистов), была снижена, в результате чего они с нежеланием относились к выполнению однообразных упражнений в течение продолжительного времени. При этом следует заметить, что опытные спортсмены в большинстве случаев испытывали состояние монотонии «в чистом виде», в то время как у новичков монотония появлялась чаще на фоне жалоб на усталость. Эти результаты можно объяснить тем, что большая «жажда» деятельности гребцов-новичков приводит к тому, что тренируются они увлеченно и замечают монотонию только тогда, когда устают.

Интерес к монотонной работе зависит еще и от того, насколько эта работа соответствует направленности и уровню притязаний личности, а также потребности личности в определенном виде деятельности. Уместно в связи с этим привести высказывание С. Уайта ( *Wyatt S.*An experimental study of a repetitive process // The British Journal of Psychology. General Section. 1927, v. 17) о том, что лица, не умеющие видеть цели в своей работе, трудно переносят монотонность.

*Личностные и индивидные особенности человека,*в частности типологические проявления основных свойств нервной системы. Еще С. Уайт в 1930-х годах отмечал, что люди живого темперамента более подвержены монотонии, чем лица флегматичные. Н. П. Фетискиным установлено, что на скорость возникновения состояния монотонии оказывает влияние целый комплекс свойств нервной системы. Одно сочетание – монотонофильный типологический комплекс (инертность нервных процессов, слабая нервная система, преобладание торможения по внешнему балансу и преобладание возбуждения по внутреннему балансу) – усиливает устойчивость к монотонности; другое сочетание – монотонофобный типологический комплекс (подвижность нервных процессов, сильная нервная система, преобладание возбуждения по внешнему балансу и преобладание торможения по внутреннему балансу) – ослабляет эту устойчивость.

Меньшая подверженность монотонии инертных субъектов по сравнению с подвижными субъектами обусловлена, очевидно, более стойкими очагами возбуждения, возникающими во время работы. В отличие от инертных подвижные предпочитают работу, сочетающую в себе высокий темп, разнообразие рабочих действий, меньшую их повторяемость, поэтому однообразная работа быстро вызывает у них состояние монотонии, в то время как инертным монотонная деятельность даже импонирует.

Различия в типологии между монотонофильными и монотонофобными людьми могут служить, вероятно, основой для отбора лиц в те виды спортивной деятельности, где постоянно имеет место монотония. При этом нужно заметить, что лица с монотонофильным типологическим комплексом имеют, как правило, более высокую мотивацию к монотонной работе. Н. П. Фетискин нашел, что и другие личностные особенности влияют на быстроту развития состояния монотонии: монотония быстрее появляется у лиц с высоким нейротизмом, большой общительностью (экстравертированностью) и с высокой самооценкой, которая отражает в какой-то степени высокий уровень притязаний.

По данным В. Ф. Сопова (см.: О факторах личности, существенных для деятельности в монотонных условиях. Воспитание, обучение и психическое развитие // Тезисы докладов к V всесоюзному съезду психологов СССР. М., 1977. Ч. 1), монотонофильные спортсмены характеризовались рассудительностью, сдержанностью, уверенностью в себе, невозмутимостью, реалистичностью, исполнительностью, быстрой обучаемостью, удовлетворенностью достигнутым, уравновешенностью, интровертированностью.

Монотонофобные спортсмены обладали беспечностью, мечтательностью, тревожностью, низкой исполнительностью, медленной обучаемостью, неуравновешенностью, экстраверсией.

Соревновательная успешность монотонофильных спортсменов (гребцов и бегунов на длинные дистанции) была выше, чем монотонофобных спортсменов.

**Меры борьбы с монотонией**должны быть разнообразными и многоплановыми. Основными, проверенными на практике являются: деление тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз; усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности; установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий (например, лучше давать задание попасть мячом в корзину не 200 раз подряд, а сериями – 20 раз по 10 бросков и т. п.). Эти несложные меры обеспечивают целенаправленность и значимость работы на каждом этапе.

Целесообразно также использовать и объединение простых элементов разучиваемых упражнений в более сложные, увеличение темпа работы, смену работы, использование различных сенсорных раздражителей.

...

*Например, американские и австралийские тренеры по плаванию борются с монотонней во время тренировочных занятий, используя подводную музыку или давая пловцам на тренировку шесть пар очков со стеклами разного цвета, которые спортсмены время от времени меняют.*

Способствует снятию монотонии введение элемента соревнования (например, бег или плавание за лидером на тренировочных занятиях).

Эффективным бывает отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Этот прием часто используют скороходы и бегуны-марафонцы, деятельность которых весьма однообразна.

Однообразие условий деятельности может вызывать не только острое состояние монотонии, но и хроническое, когда работа во время тренировки этого состояния не вызывает, а состояние монотонии появляется каждый раз непосредственно перед тренировкой, в состоянии покоя. Подобные состояния выявлены М. С. Фидаровым и Н. И. Болдиным (см.: Значение фактора монотонности в тренировочном процессе борцов высших разрядов // Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. Л., 1975). Очевидно, причина их в том, что для проведения контрольных встреч используется один и тот же соперник и спортсмены не испытывают чувства новизны, приподнятости. Следует периодически менять спарринг-партнеров.

**Состояние психического пресыщения.**Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию – психическому пресыщению. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а, наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее, но не совсем адекватно. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сердечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энерготраты снижаются.

Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению интенсивной кратковременной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования. Это состояние еще плохо изучено, однако и сейчас очевидно, что самым эффективным средством борьбы с ним является прекращение деятельности. Смена темпа вряд ли здесь поможет. Зато большое значение в предупреждении этого состояния (впрочем, как и состояния монотонии) имеет правильно организованный тренировочный цикл при подготовке к соревнованиям. Осуществление на практике принципа предельной специализации может приводить к потере интереса не только к тренировочным занятиям, но и к соревнованиям. Поэтому должны использоваться различные формы переменности: волнообразное изменение нагрузок, ударная тренировочная нагрузка, маятнико-образное построение тренировочного цикла.

...

*Экспериментально этот вопрос был изучен уже цитировавшимися выше М. С. Фидаровым и Н. И. Болдиным. Одна группа тренировалась по общепринятой форме построения недельного тренировочного цикла (трехразовые занятия на ковре). Тренировки не были напряженными ни физически, ни психически. Вторая группа исследовалась на предсоревновательном сборе, продолжавшемся 19 дней. Тренировочные занятия были напряженными, с большим числом специальных тренировочных средств. Третья группа тренировалась перед соревнованиями по типу двух микроциклов: «специализированного» (4 дня) и «контрастного» (2 дня). Нагрузка во второй и третьей группах была одинаковой, разница состояла лишь в структуре распределения тренировочных заданий. Было установлено, что реже всего монотония и психическое пресыщение развивались в третьей группе борцов, а тренировочный эффект был достигнут наибольший. Чаще всего эти неблагоприятные состояния возникали во второй группе.*

3.8. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

Окончив определенную деятельность, спортсмен оценивает достигнутый результат. Успех или неуспех – понятия сугубо индивидуальные и субъективные, тесно связанные с уровнем притязаний человека, а не с абсолютной величиной результатов. В случае успеха (достижения результата, превосходящего или равного уровню притязаний) у спортсмена появляются положительные эмоции: от удовлетворения достигнутым до радости (эйфории), сопровождаемой обильными речевыми реакциями, смехом, обниманием товарищей, подпрыгиваниями. Правда, когда победа достигается с большим трудом, у спортсмена может наступить ощущение полной опустошенности. Порадоваться успеху у него уже нет сил. При особенно больших победах возникает даже стрессовое состояние, нередко приводящее к неадекватным реакциям на победу.

...

*Трехкратный победитель олимпийских игр бегун Питер Снел после одного трудного соревнования, в котором он добился успеха, упал в раздевадке и зарыдал: «Это не было жалостью к себе, не происходило от поражения… Мне кажется, дело здесь в том, что эмоциональное напряжение достигло такой силы, что места для самоконтроля уже не оставалось» (Гилмор Г., Снелл П. Без труб, без барабанов. М.: ФиС, 1972. С. 27).*

Слезы действительно помогают спортсменам снять эмоциональное напряжение, поскольку вместе с ними из организма удаляется вещество, повышающее нервно-эмоциональное возбуждение.

Положительное эмоциональное состояние, возникающее после успеха на соревновании, может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для дальнейшей деятельности спортсмена. С одной стороны, появляется уверенность, повышается уровень притязаний, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности, в частности к повышению мышечной силы. Однако в случае легкого и частого успеха такое эйфоричное состояние может привести к отрицательным последствиям.

Спортсмены быстро привыкают к успеху. У них растет самоуверенность и уровень притязаний. На этом фоне в случае неудачи возникший внутренний конфликт может быть глубоким. Эта опасность в большей степени угрожает спортсменам экстравертированного типа (с высокой общительностью), со склонностью к высокой эмоциональной возбудимости.

В таких случаях нужно снизить у спортсменов уровень притязаний, однако не прямой словесной регуляцией, а определенной организацией спортивной тренировки, при которой последовательность удач время от времени прерывается неуспехом. Лучшим средством при этом является возможно большее количество встреч с равными противниками.

**Фрустрация.**Дословный перевод этого термина (лат. *frustratio)*– расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Это состояние возникает после неудачного выполнения деятельности, когда потребность вследствие каких-либо препятствий остается неудовлетворенной. Возникает ситуация фрустрации, связанная с неблагоприятными эмоциональными состояниями, относимыми обычно к нервно-эмоциональной напряженности. Конечно, не всякое поражение или проигрыш приводит к возникновению у спортсменов напряженности. Фрустрация возникает только при ожидании спортсменом успеха в деятельности.

Фрустрация может приводить к трем формам поведения (реакциям): экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной. Довольно часто встречается первая форма реагирования – *экстрапунитивная,*связанная с возникновением внутреннего «подстрекателя» или с мотивацией агрессии. У человека появляются раздражительность (гиперчувствительность), досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение становится малопластичным, примитивным, используются ранее заученные образы поведения. Спортсмен обвиняет в неудаче внешние объекты – других людей, обстоятельства. При второй форме поведения – *интрапунитивной*– у спортсмена возникают состояние тревоги, подавленность, молчаливость, обвинение самого себя в причинах расстройства (дезорганизации) деятельности, сознание своей вины. При решении задачи человек возвращается к более примитивным формам, ограничивает виды деятельности и интересы, осуществляет нечеткие действия. Эти два вида фрустрации могут привести к нестабильности в занятиях. Спортсмен утрачивает веру в свои возможности и меняет один вид спорта на другой или вообще уходит из спорта.

Третья форма реагирования – *импунитивные*реакции, в которых фрустрирующая ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая и исправимая со временем.

Проявление того или иного вида поведения при фрустрации зависит от личностных характеристик спортсмена. Лица со слабой нервной системой чаще проявляют состояние тревоги, подавленность, лица с сильной нервной системой – агрессию. Конечно, играет роль и уровень воспитанности.

...

*Установлено, что экстрапунитивно ведут себя 48,7 %, интрапунитивно – 32,8, импунитивно – 18,5 %. Таким образом, большинство спортсменов реагируют вовне, обвиняя других или препятствие, то есть они проявляют агрессию.*

*Анализ данных показал, что мужчины значительно чаще реагируют экстрапунитивно, чем женщины, в то же время у последних интрапунитивных реакций несколько больше. Направленность реакций не зависит от квалификации спортсменов… Не подтвердилась и гипотеза, что вид спорта влияет на соотношение трех типов реакций.*

*Петрович В. К.*

*В сб.: Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. М., 1976. С. 109*

Не всякое неудовлетворение мотива деятельности вызывает фрустрационные состояния. Они возникают только тогда, когда степень неудовлетворения выше определенного порога терпения, названного порогом фрустрации. Порог фрустрации определяется рядом моментов:

• повторением неудовлетворения: при повторном неудовлетворении (поражении) происходит суммирование прежних следов от фрустрации с имеющими место в данный момент;

• глубиной неудовлетворенного мотива: чем глубже мотив, не получивший удовлетворения, (например, отрицательная социальная оценка деятельности спортсмена), тем ниже порог фрустрации;

• эмоциональной возбудимостью спортсмена: чем он эмоциональнее, тревожнее, тем ниже этот порог;

• терпеливостью спортсмена как чертой его характера;

• уровнем притязаний (силой мотивации): например, спортсмен, долго не проигрывавший, имеет очень высокий уровень притязаний и в случае неудачи обладает низким фрустрационным порогом;

• этапом деятельности: если препятствие для достижения цели возникает в самом начале деятельности, агрессивные реакции выражены слабее, если в конце – агрессивность поведения выражена резче. Поэтому спортсмен, долго и упорно шедший к своей цели, скорее и сильнее среагирует на неудачу, чем спортсмен, затративший для достижения той же цели меньше труда и времени.