**ЛЕКЦИЯ 012. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА КАК ФАКТОР, СНИЖАЮЩИЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Особое внимание в психологии спорта уделяется исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени).

Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния.

**Цели,** стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Другими словами, с реализацией его возможностей. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Не случайно исследователи психолого-педагогических проблем спорта особенно выделяют задачи, направленные на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов во время осуществления соревновательной деятельности, где особое место занимают вопросы преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ).

При определении экстремальных ситуаций широко используются и «объективные» показатели состояния человека, устанавливаемые на основе регистрации физиологических процессов. Воздействия, обусловливающие критические состояния, всегда сопряжены с физиологическими изменениями в состоянии человека.

Степень влияния ЭССХ на состояние спортсменов зависит от «величины препятствий» и «трудности препятствий» (СНОСКА: См.: Шайхтдинов Р.З, Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987.). Величина препятствий характеризуется как явление объективное, не зависящее от спортсмена. Она определяется размерами физических и психических усилий, необходимых для преодоления предстоящих трудностей.

**Трудность препятствия** – явление субъективное, производное от величины препятствия и возможностей спортсмена. Она выражается отношением величины препятствия к реальным возможностям индивида.

Деятельность любого спортсмена в ЭССХ связана либо с выбором оптимального решения, либо с реализацией принятого решения, так как в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно.

В видах спорта, которые определяются эффективным проявлением интеллектуальных процессов (технические виды, шахматы и т.п.), основные трудности сопряжены с выбором оптимальных решений. В видах спорта, связанных с проявлением физических качеств (легкая атлетика, плавание и т.п.), основные трудности сопряжены с реализацией принятых значимых решений. Естественно, что существует большое число ситуаций, которые требуют последовательных действий спортсмена при выходе из экстремальной ситуации: сначала – определение оптимального решения, затем – реализация принятого решения.

Исходя из этого положения можно выделить два основных вида трудностей, связанных с ЭССХ:

* Трудности в выборе оптимальных решений, соответствующих возникающим экстремальным ситуациям.
* Трудности в реализации принятых значимых решений.
* Величина препятствия и его трудность определяют психическое состояние спортсмена во время выполнения спортивной деятельности.
* Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата.

**Тренировочная деятельность** осуществляется с целью подготовки спортсменов к выступлению на соревнованиях, поэтому она имеет меньшую динамичность проявления психических состояний и эмоций.

Другими словами, тренировочная деятельность не отличается непредсказуемостью развития событий. Соревновательная деятельность, напротив, отличается обилием критических ситуаций.

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

**Состояние напряженности** в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

**Эмоциональные проявления**, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекании корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

**Эмоциональная устойчивость** спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности (борьбы) и непосредственно перед ней. Эта величина изменяется соответственно ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем:

* качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны;
* оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив;
* направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

**Из вышесказанного следует:**

* интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;
* отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Таким образом, ЭССХ – это объективные и субъективные трудности, являющиеся следствием изменения внешних условий, сопровождающиеся выходом эмоциональных переживаний спортсмена за пределы оптимального уровня и влияющие отрицательно на соревновательную деятельность, ее результативность.

Психофизиологические изменения в функциональном состоянии спортсмена, связанные с его реакцией на экстремальные ситуации соревновательного характера, могут носить различный по силе и длительности характер. В зависимости от этого следует определить особенности тех или иных ЭССХ.

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся классификации экстремальных ситуаций соревновательного характера. Следует отметить, что по данному вопросу пока не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры.

О.А. Черникова (СНОСКА: См.: Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. – M., 1967.) и П.А.Рудик (СНОСКА: См.: Рудик П.А. Психология: Учеб. пособие для ИФК. – M., 1974.) предлагают, исходя из детерминации переживаний, выделять две группы трудностей: объективные и субъективные.

**Объективные трудности** – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

**К субъективным трудностям** П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф. Геновым (СНОСКА: См.: Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – M., 1971.), который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом):

* трудности, связанные с условиями проведения соревнования;
* трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена;
* трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий;
* трудности, связанные с выполнением тактических действий;
* трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта;
* трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена;
* трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

Р.З. Шайхтдинов (СНОСКА: См.: Шайхтдинов Р.З, Личность и волевая готовность в спорте. – М.,1987.), анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»:

* трудности, препятствующие формированию волевой готовности;
* трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности;
* трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности.

М.А. Иткис (СНОСКА: См.: Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. – М., 1982.) указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную, зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. К причинам, характеризующим «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит:

* различную степень тревожного состояния у спортсменов;
* постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность, ветер и др.);
* разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями;
* потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена;
* неуверенность в своих возможностях;
* «отрывы», плохие «пробоины» (временное снижение результативности);
* ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий;
* утомление;
* мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т.п.

М.Я. Жилина (СНОСКА: См.: Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., 1986.) разделяет все факторы, мешающие спортсмену «продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы – это «определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы – «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей и пр.».

Кроме того, М.Я. Жилина особо выделяет такое состояние спортсмена, как волнение, из-за которого «…в результате снижается техника стрельбы и результат».

Л.Д. Гиссен (СНОСКА: См.: Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М., 1990.) проводит по существу сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности:

* субъективное отношение человека к достижению цели;
* субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная).

Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, Л.Д. Гиссен подразделяет на пять групп:

* ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.);
* ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);
* ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);
* ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);
* ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера).

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

**Внешние и внутренние препятствия** всегда являются причинами и объективных, и субъективных трудностей. Важным является тот факт, что внешние препятствия, равно как и внутренние, могут вызывать как объективные, так и субъективные трудности. Например, такое внешнее препятствие, как «замечание судьи», способствует возникновению как субъективной трудности (это субъективная оценка ситуации, чрезмерное волнение, высокая степень тревожности), так и объективной (это трудности, обусловленные правилами соревнований, возникновение необходимости изменить действия согласно правилам спортивной борьбы).

**ЭССХ могут быть разделены** по качественной характеристике на четыре основные группы:

* внешние препятствия – условия соревнований; помехи, увязанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности; события, связанные с развитием соревновательной борьбы;
* внутренние препятствия – недостаточные адаптационные возможности; избытки мотивации; состояние здоровья; уровень подготовленности спортсмена;
* объективные трудности – ситуации, содержащие опасность физической травмы; ситуации, выявляющие несостоятельность подготовленности спортсмена к требованиям соревновательной борьбы; ситуации с неожиданной «аварийностью»; ситуации, обусловленные правилами соревнований; ситуации, вызванные нежелательными действиями окружающих лиц;
* субъективные трудности – субъективное отношение спортсмена к достижению цели; субъективная оценка ситуации, в которой реально находится спортсмен.