

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА
ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методический кабинет

СТАРЕЙШИЙ КОПИОН

ПСИХОЛОГИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ
(Лекция для студентов-заочников IУ курса)

ПОДЛЕЖИТ
ВОЗВРАТУ

Москва 1973

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА
ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методический кабинет

Утверждена ГЦОЛИФКом

15 февраля 1972 г.

П С И Х О Л О Г И Я
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ
(Лекция для студентов-заочников 1У курса)

Москва 1973

Лекция составлена доцентом кафедры психологии
ГЦОЛИФКа ГАВРИЛЕНКО В.А. Под общей редакцией
профессора РУДИКА П.А.

ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Предстартовые состояния.
3. Состояния "мертвой точки" и "второго дыхания".
4. Психологические особенности переживаний успеха и неудачи в спортивном соревновании.
5. Пути и средства формирования состояния готовности к соревнованию.

ЛИТЕРАТУРА

Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1958, стр. 462-472.

Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1967., стр. 208-218.

Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта, ФиС, 1959, стр. 197-238.

Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартовых состояний спорта. Журнал "Теория и практика физической культуры", 1949, № 7.

Васильева В.В. Стартовое состояние спортсмена в связи с учением И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Журнал "Теория и практика физической культуры", 1955, № 4.

Двали Г.М. Значение воли в спортивном соревновании. Сборник "Проблемы психологии спорта". Вып. 2, ФиС, 1962.

Черникова О.А. "Приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний как одно из средств психологической подготовки спортсмена". Сборник "Психологическая подготовка спортсмена". ФиС, 1965, стр. 26-35.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

В спортивной деятельности можно выделить две основные части: тренировку и соревнования.

Соревнования – неотъемлемая часть спортивной деятельности, основа спорта, без них нет спорта.

В процессе обучения и тренировки осуществляется подготовка к соревнованиям. Конечная цель обучения и тренировки – обеспечить успешное выступление спортсмена на соревнованиях. Во время спортивных соревнований как бы подводятся итог всей предшествующей работе спортсмена (спортивного коллектива), проверка результатов.

Соревнования являются смотром сил, проверкой качества учебно-тренировочной работы, способствуют повышению спортивного мастерства, массовому развитию спорта и в то же время являются важной формой учебно-воспитательной работы, оказывают значительное влияние на совершенствование моральных и волевых качеств личности спортсмена, его характера.

Для спортивных соревнований характерна острая борьба за достижение наилучших результатов, требующая от спортсмена максимального напряжения всех психических и физических сил. Без такого напряжения эта борьба не может быть успешной. Требование максимальных напряжений является специфической особенностью спортивного соревнования. Спортсмен должен уметь владеть собой, предельно напрягаться, преодолевать трудности на пути к достижению цели, к победе.

Характерная черта спортивных соревнований – большая эмоциональная насыщенность: перед началом и во время соревнования спортсмен переживает сильные и разнообразные чувства. Это объясняется тем, что соревновательная ситуация, как правило,

часто изменяется: удача может быстро смениться неудачей и наоборот. Следовательно, одни переживания могут быстро смениться другими, порой совершенно противоположными, например: борец удачно провел прием и сразу испытывает радость, удовольствие; действовал неудачно, попал в тяжелое положение и настроение изменилось, появляется тревога за исход встречи; вышел из тяжелого положения и снова испытывает радость, торжество победы и т.п. чувства.

Разнообразие и сила переживаний спортсмена во время соревнований обуславливаются самой спецификой спортивных соревнований: необходимостью активно действовать, сменой успеха неудачей и, наоборот, наличием разнообразных острых ситуаций.

Соревнования оказывают двойное влияние на деятельность спортсмена. Одни спортсмены, как правило, показывают на соревнованиях более высокие результаты, чем на тренировках, другие наоборот. В большинстве случаев соревнования оказывают стимулирующее влияние на деятельность спортсмена. Это хорошо известно из спортивной практики и подтверждается данными научных исследований.

Интересное исследование провел А.С. Егунов. Испытуемым предлагалось как можно дольше держать груз весом в 8 кг согнутой рукой, причем в одном случае задание выполнялось без элемента соревнования, в другом — занимающиеся соревновались между собой. При анализе полученных данных оказалось, что во втором случае спортсмены удерживали груз дольше (разница была в диапазоне от 15 сек. до 2 мин.). Таким образом, результаты исследования показали, что в условиях соревнования возрастает способность развивать волевое усилие.

Г.М. Двали изучал показатели лыжников и пловцов. В лыжных гонках все испытуемые без исключения в соревновательных условиях улучшили свои результаты.

При проплывании 25 м из 19 испытуемых 13 улучшили результаты, 5 ухудшили и у одного результат остался без изменений. Обработка полученных данных показала, что в условиях соревнований результаты повысились у 84,8% испытуемых.

В зависимости от подготовленности спортсменов соревновательные условия влияют на них различно.

По данным исследований Г.И. Савенкова, у спортсменов, находящихся в состоянии спортивной формы, интенсивность и сосредоточенность внимания к концу соревнований не только не снижается, но и повышается. Так, изучая в соревновательных условиях уровень интенсивности и сосредоточения внимания группы прыгунов с шестом, находящихся в состоянии спортивной формы, было установлено, что интенсивность внимания к моменту прыжков на предельных высотах повысилась на 23%; длительность сосредоточения внимания перед выполнением спортивного действия — на 45%.

У спортсменов, находящихся в состоянии недостаточной тренированности, высокий уровень интенсивности внимания наблюдается только в начале соревнований, а к концу снижается. Длительность сосредоточения внимания перед выполнением спортивного действия носят у них нестабильный характер.

При изучении эмоциональной устойчивости легкоатлетов Г.И. Савенков установил, что показатель эмоциональной возбудимости в условиях соревнований значительно отличается от показателей в условиях тренировки. Показатели эмоциональной возбудимости, полученные им при проведении исследований методом тремометрии, в предстартовый период соревновательной деятельности оказались на 26% выше, чем в условиях тренировки.

В ряде исследований (О.А. Черниковой, Н.Р. Богущ, Г.М. Двали, Н.А. Худадова и др.) от-

мечается, что, если соревновательные условия вызывают, как бывает в большинстве случаев, стенические соревновательные эмоции, наблюдается повышение скорости, улучшение координации и точности движений, увеличение силы, скорости реакции, в результате чего спортсмен достигает более высоких результатов, то в тех случаях, когда спортсмен переживает астенические эмоции, картина обратная: снижается скорость реакций, движений, ухудшается координация и точность.

Эмоции, переживаемые спортсменом во время соревнований, оказывают влияние на жизнедеятельность всего организма. Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма, способствуют успешному выполнению деятельности; астенические — понижают, препятствуют.

На состояние спортсмена влияют различные причины и обстоятельства: подготовленность к предстоящему соревнованию, масштаб соревнования и значимость его для спортсмена, состав участников, индивидуальные особенности самого спортсмена, организация, обстановка и особенности хода соревнования.

2. ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Состояние, переживаемое спортсменом перед соревнованием, получило название предстартового.

В работах А.Н. Крестовникова, В.В. Васильевой, Я.Б. Лехтмана и других раскрывается условно-рефлекторный механизм этих состояний. Они показали, что в основе лежит функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности. Те физиологические сдвиги, которые возникают при этом в организме спортсмена, являются приспособительными реакциями, обеспечивающими выполнение предстоящих спортивных действий.

Изучением предстартовых состояний в психологии спорта занимаются О.А. Черникова, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик и другие.

У различных спортсменов в силу индивидуальных особенностей предстартовое состояние возникает в различное время: при получении известия об участии в данном соревновании или за несколько дней до соревнования, а иногда и за несколько часов до него. Различают следующие виды предстартовых состояний: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности и состояние самоуспокоенности.

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, спортсмен испытывает сильное волнение, иногда подавляющее и дезорганизующее всю его деятельность. Его эмоциональное состояние неустойчиво, быстро сменяется другим, нередко противоположным; мысли путаются, перескакивают с одного на другое, делаются лихорадочными, поспешными. Спортсмен забывает многие важные моменты, делается рассеянным, не способен сосредоточиться, собраться. Все это сопровождается учащением дыхания и пульса, дрожанием и похолоданием конечностей, а также потливостью, иногда пересыханием полости рта, расстройством желудка и т.д.

В состоянии стартовой апатии наблюдается пониженная возбудимость, иногда доходящая до состояния сонливости.

Спортсмен не желает участвовать в соревновании, испытывает упадок сил, переживает астенические эмоции. У него наблюдается вялость всех психических процессов. Он медленно соображает, не успевает оценить ситуацию, принять решение. У него ослабляется чуткость восприятия и внимания.

В состоянии боевой готовности спортсмен переживает стенические эмоции, содействующие успешному участию в соревновании. Он внимателен, сосре-

доточен на предстоящем соревновании. Восприятие и мышление обострено, он все видит, успевает все взвесить, мысль работает ясно и четко.

Состояние самоуспокоенности обычно возникает перед встречей со слабым противником. Для этого состояния характерна излишняя уверенность в победе, снижение готовности к активной борьбе за достижение победы.

3. СОСТОЯНИЯ "МЕРТВОЙ ТОЧКИ" И "ВТОРОГО ДЫХАНИЯ"

Во время соревнований в циклических видах спорта – беге, лыжных и велосипедных гонках, гребле, плавании и других в результате длительных интенсивных напряжений возникает состояние "мертвой точки".

Интенсивность и продолжительность этого состояния зависят в основном от степени тренированности спортсмена.

А.Н. Крестовников отмечает, что "у хорошо тренированных бегунов полного развития "мертвой точки" может и не быть, может остаться какой-нибудь один из ее элементов". Состояние "мертвой точки" продолжается 0,5-1 мин. после чего оно может быть преодолено.

Как объясняют физиологи, данное состояние связано с чрезмерно быстрым расходом нервной энергии, которая не восполняется из-за недостаточности обменных процессов в нервных клетках.

В момент "мертвой точки" спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, неполноценным дыханием, ухудшением сердечной деятельности. Наступает расстройство внимания (уменьшается его объем, ухудшается устойчивость, распределение).

Наблюдается замедление реакций, увеличивается число ошибочных реакций, снижается ясность восприятий, ослабевает деятельность мышления, памяти, понижается двигательная активность. Спортсмену кажется, что он не в состоянии дальше продолжать борьбу. Появляется желание замедлить темп, выйти из соревновательной борьбы.

Еще в 1891 г. Г. Колоб провел наблюдения за состоянием "мертвой точки" во время гребных гонок.

Он пишет, что в конце второй минуты наступает момент, когда человек в обычной жизни при максимальном усилии перестает действовать и говорит: "я больше не могу". Очень заметны явления одышки, дыхание становится глубоким и очень частым, как и деятельность сердца. Кожа еще суха. Мускулатура обнаруживает весьма сильные признаки утомления. Разумеется, во время гонки гребец продолжает грести и этот "порог", как любят называть гребцы, эта кажущаяся несостоятельность преодолевается. Затем выступает обильный пот, несмотря на еще повышенное дыхание, наступает стадия относительно хорошего самочувствия, которое с успехом используется всеми хорошими гребцами.

С наступлением состояния "второго дыхания" наступает чувство физического облегчения, восстанавливается дыхание, пропадает удушье. У спортсмена появляется желание продолжать борьбу, возрастает уверенность в своих силах, повышается двигательная активность, восстанавливается ясность восприятий, мышления, повышается скорость реакций.

Лыжник 1 разряда Л. так рассказывает о пережитых им состояниях "мертвой точки" и "второго дыхания" во время лыжной эстафеты: "Старт дан. Что есть силы толкаюсь палками. Прохожу 100-200 м. Встаю на основную лыжню в числе сильнейших гонщиков. Дыхание становится глубоким и ровным. Вышел со старта хорошо, теперь надо не пропустить

вперед ни одного человека и постараться обойти кое-кого из идущих впереди. Бежать еще 10 км. Легко пробегаю 3 км. Впереди по-прежнему несколько лыжников. Что-то внутри мне твердит: "Еще, ну, еще", и это заставляет идти сильнее и сильнее. С каждым толчком приближаюсь к ведущей группе. Вот обошел одного, другого, осталось впереди три гонщика. Пройдено 5 км. Почти вплотную подхожу к лидерам. Но что такое? Вдруг почувствовал усталость, дыхание учащается, ноги не слушаются, сделались тяжелыми, бежать становится все труднее и труднее. "Мертвая точка", сообразил я. Стараясь не ослаблять темп, но просвет между мной и идущей впереди тройкой увеличивается. Я прилагаю все усилия и стараюсь не отпустить их. Наконец, мне стало немного легче. Обхожу снова только что обошедших меня лыжников. Вижу лидирующую группу, прибавляю темп и стараюсь догнать ее. "Мертвая точка" преодолена. Очень вспотел, чувствую облегчение, ноги стали послушней и легче. Остается 3 км. Стараясь наверстать потерянное".

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ УСПЕХА И НЕУДАЧИ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

Спорт есть спорт. В одном соревновании спортсмен выступает удачно, в другом терпит поражение.

Успех и неудачи в спортивном соревновании по-разному влияют на спортсменов и нередко оказывают влияние на их последующую деятельность. Победа в соревновании обычно вызывает положительные эмоциональные состояния, спортсмен переживает чувства превосходства, удовлетворения достигнутым результатом, бодрости и уверенности в своих силах, испытывает желание продолжать тренировку и снова участвовать в соревнованиях.

Положительное психологическое значение спортивного успеха заключается в том, что создается эмоционально благоприятное состояние для продолжения работы над собой, дальнейших тренировок. Спортсмен сознает, что успех обеспечила упорная предшествующая тренировка, он стремится к дальнейшему совершенствованию, к достижению еще более высоких результатов, продолжает упорно работать над собой в процессе дальнейших тренировок.

Однако победа на соревнованиях у некоторых спортсменов, а иногда и у целых команд может вызвать и совершенно другое состояние. В результате легких побед, достигнутых без особой спортивной борьбы, обычно возникает эмоциональное состояние, которое характеризуется неоправданной самоуверенностью, зазнайством, беспечным, пренебрежительным отношением к дальнейшей тренировочной работе, дальнейшему совершенствованию, переоценкой своих сил, пренебрежением к достижениям и возможностям других спортсменов.

Самоуверенность и зазнайство иногда являются причиной создания у спортсмена ложного представления о самом себе, о своих способностях. Психологические причины самоуверенности и зазнайства кроются в длительном выступлении в соревнованиях без поражений, в чрезмерном захваливании победителей, в снисходительном отношении тренера и коллектива к проявлению зазнайства.

Поражение в спортивном соревновании так же, как и победа, может вызвать как положительное, так и отрицательное эмоциональное состояние у спортсмена.

Положительное эмоциональное состояние при спортивном поражении характеризуется стремлением преодолеть свои недостатки, продолжать еще больше и упорнее тренироваться, повысить свое спортивное мастерство и добиться победы на следующих сорев-

нованиях. Спортсмен стремится проанализировать причины своего поражения и найти пути их устранения.

Для отрицательного эмоционального состояния при спортивном поражении характерно чувство угнетения, подавленности, которое выражается в упадке сил, и потери уверенности в своих силах, иногда чувство обиды, разочарования, зависти по отношению к победившим товарищам, чувство апатии, безразличия, перерастающее в чувство незаинтересованности данным видом спорта, которое нередко приводит к тому, что спортсмен прекращает участвовать в спортивных соревнованиях, тренироваться.

5. ПУТИ И СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Успех и неудачи спортсмена во время соревнований определяются не только его физической, технической и тактической подготовленностью, но и субъективными состояниями, которые он испытывает как перед соревнованием, так и в процессе спортивной борьбы.

Чем ответственнее соревнования, тем острее и интенсивнее эти состояния и тем большее влияние могут оказывать они на спортивные результаты.

Следовательно, помимо физической, технической и тактической подготовки, нужна еще и психологическая подготовка спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка связана с формированием у спортсмена состояния психологической готовности к выступлению на соревнованиях.

Одна из основных задач ее связана с воспитанием способности противостоять отрицательному влиянию ряда условий и факторов, неожиданно возникаю-

ших в процессе соревнований. Необходимо научить спортсмена бороться с отрицательными состояниями, препятствующими достижению высоких результатов.

Формирование состояния психологической готовности к соревнованию должно осуществляться в трех описанных ниже направлениях.

1. Укрепление уверенности спортсмена в своих силах

Очень большое значение имеет умение спортсмена правильно оценить свои силы и возможности, а также силы и возможности противника. Трезвость оценки оказывает большое влияние на все последующие действия спортсмена.

Недооценка сил противника приводит к самоуверенности. В таком случае, как правило, спортсмен выступает ниже своих возможностей и может проиграть, хотя противник будет намного слабее.

Дело в том, что недооценивший соперника спортсмен сам недостаточно серьезно относится к предстоящему выступлению; он не напрягает волевых усилий и не применяет в полной мере умения, заранее считая, что этого делать не надо, поскольку противник слабый.

Но и переоценка сил противника нежелательна, так как она вызывает неуверенность в своих силах, снижает волю к победе.

Обе эти крайности в оценке вредны, их надо избегать. Поэтому тренер в процессе обучения, тренировки и соревнований должен сделать все для того, чтобы научить спортсмена правильно, объективно оценивать как свои силы, так и силы и возможности соперника. Для этого после тренировочных занятий и очередных соревнований следует

проводить критический разбор и оценку действий и поступков всех спортсменов и их противников. В разборе должны принимать участие все спортсмены коллектива, а руководить — тренер. Это приучает спортсменов объективно смотреть на свои действия и поступки, правильно оценивать свои возможности, силы и возможности противника.

Очень важно, чтобы спортсмен ясно осознавал перед выступлением свои задачи. Он должен отчетливо представить себе возможный ход предстоящей встречи, чтобы спланировать свои действия и выполнить свою задачу. Умение выбрать реальную задачу и наметить план ее выполнения укрепляет уверенность спортсмена в своих силах.

Большое влияние на чувство уверенности спортсмена в своих силах перед выступлением оказывает поведение тренера. Спокойствие тренера, проявление уверенности в силах ученика, в успешности выступления успокаивает спортсмена и повышает его уверенность в своих силах. И наоборот, беспокойное поведение тренера, проявление сомнения в силах ученика нервнирует спортсмена, усиливает его волнение и, естественно, снижает волю к победе.

Надо оберегать спортсмена от излишних и ненужных волнений перед выступлением.

Непосредственно перед соревнованием, тем более перед выступлением, не уместно напоминать спортсмену о его недостатках, ошибках, слабых сторонах. Это следует делать раньше, когда есть время на исправление ошибок и недостатков. А перед выступлением нужно говорить о сильных сторонах спортсмена, о возможностях и путях их использования в предстоящей встрече, направлять его мысли на решение конкретных задач встречи и положительный ее исход. Не следует допускать, чтобы участник соревнований выслушивал мнения, высказы-

вания посторонних людей, зрителей, особенно, если выражается сомнение в его удачном выступлении. Если спортсмен хочет посоветоваться перед выступлением, лучше, чтобы собеседниками были тренер или товарищи по команде.

П. Формирование активного стремления спортсмена к победе

Если спортсмен недооценивает своего противника, что неизбежно приводит к снижению спортивных результатов, тренер должен обязательно вмешаться и напомнить своему ученику о том, что при недостаточно ответственном отношении к выступлению поражение возможно и тогда, когда сильный встречается с заведомо слабым соперником.

Для того, чтобы повысить стремление ученика хорошо выступить, мобилизовать его волю к победе, тренеру необходимо ставить перед ним дополнительные задачи (например, не просто выиграть, а выиграть с наилучшим результатом).

Могут быть и такие случаи, когда воля к победе снижается в связи с недооценкой спортсменом значения данных соревнований. Он, предположим, считает их не очень ответственными и поэтому не намерен прилагать особых усилий, полагая, что все и так пройдет хорошо. В таком случае тренер должен разъяснить ученику, что всякое соревнование для спортсмена является ответственным, так как он, кроме своей спортивной чести, защищает и честь своего коллектива.

Воля к победе снижается также в связи с переоценкой сил противника, тем более, когда спортсмен встречается с противником, заведомо зная, что тот сильнее его. Так бывает часто во встречах

спортсменов первого разряда с очень сильными мастерами спорта. Перворазрядник знает, что он все равно проиграет, его преследует и угнетает мысль о поражении. В таких случаях тренеру нужно тактично воздействовать на самолюбие спортсмена, на чувство долга, собственного достоинства, убедить, что проиграть можно по-разному: позорно с низким результатом, или с достоинством, показав хороший для себя результат. В этом случае даже проигрыш принесет пользу, обогатит опытом, вселит уверенность в свои силы, вызовет жажду реванша.

Ш. Предупреждение нервного перенапряжения спортсмена

Учитывая, что спортивное соревнование предъявляет большие требования к нервной системе, что оно часто вызывает нервное перенапряжение, необходимо предупреждать наступление этого нежелательного явления.

В предсоревновательный период, во время отдыха следует всячески отвлекать спортсменов от излишней сосредоточенности внимания, мыслей на предстоящем выступлении. С этой целью обычно совершают прогулки за город, посещают театры, кино, причем сюжет кинокартины или спектакля должен быть веселым, жизнерадостным, не должен нервировать. Полезны также подвижные игры (особенно настольный теннис), чтение любимых книг и вообще занятия, которые доставляют спортсмену удовольствие.

В день соревнования подобные отвлечения, как правило, не нужны. Спортсмены должны сосредоточиться на предстоящем выступлении. Однако, учитывая индивидуальные особенности психики, некоторым можно разрешить и в день соревнования отвлечься, пойти в кино, музей и т.л.

В этот день спортсменов надо оградить от излишних волнений и переживаний.

Известно, что чувства, переживания, моральное состояние человека влияют на жизнедеятельность всего организма. И наоборот, состояние организма влияет на психику человека положительно или отрицательно. Тренер должен учитывать эту взаимосвязь и принимать все меры для сознательного регулирования эмоционального состояния своих учеников, да и своего собственного. Например, улыбка собеседника, жизнерадостный тон его речи, вызывает хорошее, бодрое настроение. Надо настраивать и учеников на веселый, улыбчивый лад. Нужно следить за походкой своих учеников. Обычно человек, чем-то смущенный или чрезмерно озабоченный, как бы теряет привычный строй своей походки, нарушается координация его движений. В таких случаях тренеру следует посоветовать ученику "подтянуться", следить за выправкой и походкой, убедить его стараться сделать все свои движения четкими, уверенными, подчеркнуто точными. Такой совет нужно приподнести тактично и убедительно. Если ученик последует ему, настроение у него улучшится, общий тонус организма повысится.

Положительное воздействие на эмоциональное состояние спортсмена перед выступлением оказывает разминка. Она должна быть различной, в зависимости от предстартового состояния. Если спортсмен перевозбужден, излишне волнуется, в разминку следует включить успокоительные ритмичные движения. Такая разминка действует успокаивающе. И наоборот, если спортсмен находится в состоянии апатии, вялости, безразличия, то в разминку должны быть включены резкие упражнения, постепенно ускоряющиеся. Такая разминка как бы "встряхнет" спортсмена, повысит его эмоциональный тонус.

Положительную роль играют специальные дыхательные упражнения; регулируя дыхание, можно также воздействовать на состояние психики спортсмена. Глубокое, спокойное дыхание успокаивает человека.

Рекомендуется также применение специальных видов массажа, успокаивающего или возбуждающего, в зависимости от состояния спортсмена.

Можно рекомендовать применение специальных приемов, влияющих на деятельность ряда анализаторов. Всем известно огромное воздействие на чувства человека музыки, красот природы. Надо использовать эти мощные факторы для создания бодрого, жизнерадостного настроения у спортсменов.

Большую роль играет самоубеждение, самоприказ. Человек сам может влиять на направленность своих мыслей, например, думать о чем-нибудь приятном, если он хочет успокоить себя, или, наоборот, вспоминать какие-либо боевые эпизоды, чтобы возбудить в себе так называемую "спортивную злость".

Применяя различные педагогические приемы воздействия на эмоциональное состояние спортсмена, нужно учитывать, что в первый раз эти приемы могут и не дать ожидаемого эффекта. Но повторяя их, тренер наверняка добьется хороших результатов, если, конечно, он будет действовать настойчиво, умело, тактично, учитывая психологические особенности каждого спортсмена.

П С И Х О Л О Г И Я
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

(Лекция для студентов-заочников 1У курса)

Редактор Ф. Розина. Корректор А. Домбровская

Л-86 781 от 23/П-72 г. Подписано к печати 23/П-72 г.
Объем 0,89 уч.-изд. л. Зак. № 37.
Тираж 1000 экз. Цена 3 коп.

Офсетное пр-во ГОЦОЛИФКа
Москва, ул. Казакова, 18.